



映える彩り野菜料理

カザリング(Casaling)とはイタリア語で「お手製」という意味です。SNSを活用する人、しない人も思わず写真を撮りたくなるような彩り鮮やかなファイトリッチレシピをご紹介します。



調理監修 **かわぶち ともこ**
川淵 智子

テーブルファクトリー主宰。レストランメニューのプロデュースやテーブルデコレーションに関するイベントの企画・運営などを中心にTV、CF、料理本などを手がける。2005年より海外の大学や調理師学校でも日本料理の講義など行い幅広く活動中。

今回のファイトリッチ食材

- トマト「桃太郎ゴールド」
- こどもピーマン「ピー太郎」
- 中玉トマト「フルティカ」
- オクラ「ヘルシエ」
- タマネギ「ケルたま」

桃太郎ザウルス



●材料(1人分) 熱量117kcal(1人分)

トマト「桃太郎ゴールド」… 1個
ポールウイナー … 1本
大葉 … 3枚

●作り方

1. 「桃太郎ゴールド」はヘタを取り、4mm幅に切れ目を入れる。
2. ポールウイナーは斜め薄切りにし、大葉は半分に切っておく。
3. 1の切れ目に2を交互に挟んでいく。
4. 3をアルミホイルに乗せ、オーブントースターで5分ぐらい焼く。

桃太郎ゴールドのパエリア

●材料(2人分) 熱量609kcal(1人分)

タマネギ「ケルたま」	… 1/2個	ホワイトペッパー	… 少々
トマト「桃太郎ゴールド」	… 2個	鷹の爪(輪切り)	… 1本分
こどもピーマン「ピー太郎」	… 2個	米	… 2合
シーフードミックス	… 1袋(170g)	白ワイン	… 50cc
ニンニク	… 1片	水	… 300cc
オリーブオイル	… 大さじ2	〈トッピング〉	
ドライハーブ(お好みのもの)	… 適量	桃太郎ザウルス	… 1個
塩	… 小さじ1/2		

●作り方

1. 「ケルたま」は粗みじん切り、ニンニクはみじん切りにする。
2. 「ピー太郎」はタネを取り、縦半分に切っておく。
3. 「桃太郎ゴールド」はヘタを取り角切りにする。
4. 鍋に1を入れ、オリーブオイルで炒め、次に3を加え炒める。
5. 次にシーフードミックス、ドライハーブ、ホワイトペッパー、塩、鷹の爪を加えさっと炒めて、白ワインと水を加え中火で煮る。
6. 5が沸騰し始めたら、米を全体に振り入れ、「ピー太郎」を入れて中火で加熱する。
7. 再沸騰し始めたら蓋(又はアルミホイル)をして、15分ほど弱火で炊き上げる。
8. トッピングとして、桃太郎ザウルスを乗せる。



こどもピーマンエビ詰め

●材料(2人分) 熱量252kcal(1人分)

こどもピーマン「ピー太郎」	… 6個	〈調味料〉	
タマネギ「ケルたま」	… 50g	生姜汁	… 小さじ2
中玉トマト「フルティカ」	… 1/2個	片栗粉	… 小さじ2
むき海老	… 160g	薄口しょうゆ	… 小さじ1/2
トウモロコシ(粒)	… 25g	塩	… 少々
揚げ油	… 適量	こしょう	… 少々
紫キャベツ	… 1/4個		

●作り方

1. 「ピー太郎」は、6等分になるように切り込みを入れる。
2. 「ケルたま」はみじん切り、「フルティカ」はタネをとり果肉を刻む。
3. むき海老は背わたを取り、包丁で叩きペースト状にする。
4. ボールに2と3を入れ、トウモロコシと調味料を入れ混ぜる。
5. 1に片栗粉(分量外)をまぶし、4を詰める。
6. 170℃の油で揚げる。
7. 千切りにした紫キャベツを器に盛り、その上に6で揚げたものを飾る。



ヘルシエたまごのトースト

●材料(2人分) 熱量386kcal(1人分)

オクラ「ヘルシエ」	… 6本	粗挽きこしょう	… 適量
ベーコン	… 1枚	〈オクラソース調味料〉	
卵	… 4個	ガラムマサラ	… 小さじ1/2
バター	… 10g	塩	… 少々
食パン(6枚切り)	… 2枚		

●作り方

1. 塩ゆでした「ヘルシエ」を輪切りにし叩き、オクラソースの調味料を加え混ぜる。
2. ボールに卵を割り、5mm幅に切ったベーコンを入れ混ぜる。
3. フライパンにバターを入れ2を流し入れ、スクランブルエッグを作る。
4. トーストした食パンに3を置き、1のソースをかけ、粗挽きこしょうをふりかける。

フルティカのカプレーゼ

●材料(2人分) 熱量119kcal(1人分)

中玉トマト「フルティカ」	… 4個	バジル(小さめ)	… 数枚
モッツアレラチーズ	… 5個	オリーブオイル	… 適量
(ひとくちタイプ)		岩塩	… 適量

●作り方

1. 「フルティカ」を1個はスライス、3個はくし形切りにする。
2. モッツアレラチーズを3等分に切る。
3. 器の中央にスライスした「フルティカ」を飾り、周りにくし形切りにした「フルティカ」をおき、モッツアレラチーズとバジルを添える。お好みでオリーブオイルと岩塩をふりかける。



ケルたまのトロトロスープ

●材料(2人分) 熱量114kcal(1人分)

タマネギ「ケルたま」	… 1個(1/2個はカラメル用)	塩	… 適量
オクラ「ヘルシエ」	… 3本	ホワイトペッパー	… 適量
バター	… 10g	〈カラメル用〉	
牛乳	… 100cc	グラニュー糖	… 小さじ1.5
水	… 400cc	水	… 小さじ1
ゼラチン	… 5g(大さじ2の水でふやかす)	塩	… 適量

●作り方

1. 「ヘルシエ」は板ずりをしたあとゆで、水に取る。水気を切り、輪切りにする。
2. ふやかしておいたゼラチンをレンジで人肌程度に温める。ガラスの器の側面に、ハケでゼラチンを塗りながら「ヘルシエ」を貼り付け、冷蔵庫で冷やす。
3. 「ケルたま」はスライスし、フライパンにバターを入れ、透明になるまで炒める。
4. 3の半量を鍋に入れ、水400ccを加えて弱火で15~20分煮る。
5. 4をミキサーにかけ、残りのゼラチンを加える。
6. ゼラチンが溶けたら牛乳を加え、塩とホワイトペッパーで味を整える。
7. 3の残り半量をフライパンで艶色になるまで炒め、グラニュー糖をふりかけ水を入れ絡める。パッドに広げて置き、塩をふりかける。
8. 2に6を流し入れ冷蔵庫で冷やし、7を飾る。



本誌で掲載しきれなかったレシピは、2021年2月アップ予定の「タキイ 最前線2021年春種特集号WEB」にてご紹介いたします。お楽しみに！