

手軽に楽しむ本格スローフード

# 精進風 イタリアン

地もの野菜を、  
おしゃれに  
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ15

## トマトとモッツアレラチーズの サラダを浮かべた フレッシュトマトスープ

バジリコの香りがアクセントの  
冷たいスープは、食欲がない時の  
朝食にもオススメです。



### 材 料 (4人分)

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ・トマトスープ用       | ・サラダ用            |
| トマト 4個         | トマト 4個           |
| E.V.オリーブ油 大さじ2 | モッツアレラチーズ 4個     |
| 塩 適宜           | E.V.オリーブ油 大さじ3~4 |
|                | レモン汁 2/3個分       |
|                | 塩 適宜             |
|                | バジリコの葉 適宜        |

### 【トマト】

トマトの赤い色はβカロテンとリコピンです。抗酸化作用があり、がんなどの生活習慣病の予防に効果があります。ビタミンCも豊富で、日焼けなどによるシミ・ソバカスを作りにくくしたり、暑さに対抗するホルモンの生成にも欠かせない栄養素です。一度にたくさん食べることができ、生食が主流ですが、選ぶ際には豊円形で色が均一でつやがあり、ずしりと重いもの、また、ヘタが濃緑色でピンと張ったものを選びましょう。



### 作り方

- 1 トマトスープを作る。トマトは湯むきしてタネをとり、軽く塩をしてしばらく置いておく。トマトから水分が出てきたら、ミキサーにかける（この時、ミキサーが回りにくければ、少し水を足す）。味を見て、塩で調味する。
- 2 1のスープを1/3ほど取り、冷凍庫に入れて、凍らせる。少し凍ったら取り出して、フォークなどでつぶして空気を入れ、また、凍らせる。これを3回くらい繰り返して、なめらかなシャーベット状にする。
- 3 トマトとモッツアレラチーズを食べやすい大きさに切り、塩、レモン汁、E.V.オリーブ油で調味してサラダを作る。
- 4 冷やした皿に1を入れ、3を盛りつける。ちぎったバジリコの葉と2を散らし、仕上げにE.V.オリーブ油を少量たらす。

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)