

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 SHOJIN alla Italiana

レシピ16

焼き鰹 (はも) と おいしいトマトの サラダ・夏仕立て

香ばしい鰹の香りと
サッパリなめらかなトマトソースが
夏にピッタリ!



材 料 (4人分)

・サラダ用	ジュンサイ 大さじ3~4
ハモ(骨切りしたもの) 240g	花穂シソ 適宜
トマト(甘みの強いもの) 4個	
塩 適宜	・フレッシュトマトソース
レモン汁 2/3個分	(200cc)用
E.V.オリーブ油 大さじ2	トマト 3~4個
オクラ 3~4本	E.V.オリーブ油 大さじ2
	塩 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 ハモは魚焼き器(できれば網焼き)で、皮目をしっかりめに焼く(身側はほとんど焼かない)。焼きあげてから、少し強めに塩をする。
- 2 オクラはゆでて、小口に切る。
- 3 トマトは食べやすい大きさに切り、塩、レモン汁、E.V.オリーブ油で調味する。
- 4 フレッシュトマトソースを作る。トマトを適当な大きさに切り、軽く塩をしてしばらく置いておく。トマトの水分が出てきたら、ミキサーにかける(ミキサーが回りにくければ、少し水を足す)。さらにE.V.オリーブ油を大さじ2くらい加えながら回し、乳化させる。味を見て塩をする。
- 5 皿に4をしき、1、3を彩りよく盛り、2とジュンサイをかける。ちぎった花穂シソを振り、香りをつける。

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)