

第三部：育てたミニトマトでおいしい生活

～スペシャル講師さんご考案のレシピを味わう。～

たった今、習ったミニトマトの育て方。
がんばって育てた後は、
こんなに楽しい食事が待っています。

本日の特別講師
「小石原はるかさん」プロデュース
ミニトマトとはとむぎの
アランチーニ

この「ミニトマトとはとむぎのアランチーニ」の
特徴を、
小石原さん、お願いします。

<材料10個分>

【本体】

ミニトマト	・・・10個
はと麦	・・・150g
パルメザンチーズ(パウダー)	・・・30g
チキンブイヨン	・・・180cc
スカモルツァチーズ (モッツァレラチーズでも可)	・・・1個
バジル	・・・1パック
にんにく	・・・1片
たまねぎ	・・・1/2個
小麦粉	・・・20g
卵	・・・2個
パン粉	・・・100g
バター	・・・10g
オリーブオイル	・・・適量

【ソース】

ホールトマト缶	・・・1缶
オリーブオイル	・・・30cc
にんにく	・・・1片
たまねぎ	・・・70g
バジル	・・・1/4パック
塩・胡椒	・・・適量

作り方①<本体>

1. ミニトマトは湯むきして、中の種を取り出す。
2. にんにくとたまねぎをみじん切りにする。
3. スカモルツァチーズをミニトマトに入るサイズにカット。

作り方②<本体>

4. フライパンにオリーブオイルを適量入れて、
にんにくとたまねぎを弱火でソテーし、はと麦を
入れて炒める。そこに、熱々のブイヨン、
パルメザンパウダー、バジルを入れてリゾット状にして
冷ましておく。



作り方③<本体>

5. ミニトマトの中に、スカモルツァチーズを詰めて、
周りに、リゾット状のはと麦をコーティング。
(お団子をこねる要領で)



作り方③<本体>

6.小麦粉、卵、パン粉をまぶして、170℃で
揚げれば完成。



作り方④<ソース>

1. オリーブオイルでにんにくを狐色になるまでソテーし、たまねぎ、ホールトマトを入れて炒める。
2. 刻んだバジルと塩コショウを加えて仕上げる。



いかがでしたか？

是非、自分で育てたミニトマトで、
ミニトマトとはとむぎのアランチーニに
チャレンジしてみてください。