

旬の食材「トマト」

「トマトが赤くなると医者が青くなる」。これはトマトが旬を迎え、人々がトマトを食べようになると病人が減るので医者は出番がなくなり青ざめる、というヨーロッパの諺です。さあ、夏本番！トマトで元気をつけましょう。

まるごとトマトの 出汁含め煮

【材料】4人分

トマト	……………	中4個	} A
だし汁	……………	2カップ	
醤油	……………	小さじ1/2	
塩	……………	小さじ1/2	
みりん	……………	小さじ1~2	
酒	……………	小さじ2	
大葉	……………	4枚	



1. トマトは湯剥きしヘタを取り除く。
2. Aを加えた鍋に1のトマトを並べて火にかける。沸いてきたら弱火にし、時々トマトに出汁をかけながら5分程煮て火を止める。粗熱が取れるまでそのまま置き、冷めたら冷蔵庫に入れて冷やす。
3. 大葉は千切りにし、水に晒して水気を切る。器にトマトを盛り、出汁を張り大葉をあしらう。

ドライトマト

チーズと合わせたり、パスタやアヒージョ、煮込みなどにも使えて便利です。

【材料】

プチトマト(赤・黄・橙・緑など)	……………	20~30個
塩	……………	適宜
オリーブオイル	……………	適宜



1. プチトマトはヘタを取り、縦半分切る。
2. クッキングシートを敷いた天板に、1を切り口を上にして並べる。切り口に塩を薄く振り、そのまま15分間置く。
3. トマトの表面の水分をクッキングペーパーで軽く拭き取る。110度に熱したオーブンで100分焼き、100度に落とし10~20分焼く。
4. トマトが冷えたら保存用の容器に入れ、オリーブオイルをトマトが被るまで注ぎ入れる。冷蔵庫に入れて約1か月日持ちする。