

粕江の野菜

レシピ

ここがポイント!

- ※トマトを器にするので、完熟よりも少し固めのトマトがオススメです。
- ※加熱後はかなり熱くなっているので、取り出す際には十分に注意しましょう。

まるごとトマトの 焼きリゾット

【材料】(2人分)

- ・トマト……………中玉2個
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ご飯……………50g
- ・ベーコン……………薄切り2枚
- ・塩、こしょう……………少々
- ・バター……………5g
- ・とろけるチーズ……………10g
- ・パン粉……………少々
- ・チャービル……………少々

【作り方】

- ①トマトはヘタを下にして上部を切り、中身をスプーンを使ってくり抜く。くり抜いた果肉はみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、みじん切りにしたベーコン、玉ねぎを炒める。ご飯と①でくり抜いたトマトの中身を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③②の粗熱がとれたら①のトマトに詰め、とろけるチーズとパン粉をのせる。
- ④200℃に予熱したオーブンで約10分。表面に焦げ目がつくまで焼き、チャービルの葉をのせる。

【材料】(2人分)

- ・ブロッコリー……………1/2株
- ・パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
- ・塩……………少々
- ・醤油……………大1
- ・ごま油……………大1
- ・白炒りゴマ……………小1
- ・酢……………小1/2
- ・にんにくのすりおろし……………小1/2

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹で、水気を充分にきる。
- ②パプリカはさっと熱湯にくぐらせ水気を切り、1cm角に切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、ブロッコリーとパプリカを加えてあえる。

ブロッコリーと パプリカのナムル

ここがポイント!

- ※ブロッコリーは茹ですぎると水っぽくなり食感が悪くなるので、茹ですぎないようにしましょう。
- ※ザルにあげた後も予熱で柔らかくなるので、少し固めに茹でるのがオススメです。
- ※冷蔵庫で2~3日は保存することができます。

粕江産野菜を使った
レシピを紹介します



粕江市在住の
野菜ソムリエ
香月りささん