

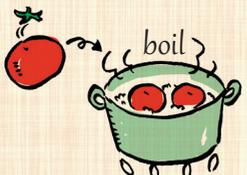
トマトジュースの作り方

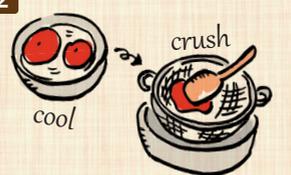
手作りだからお好みの味に調整できちゃう!

材料

完熟トマト…適量 塩…適量

作り方

- 

トマトはヘタを取り、沸騰したお湯でひと煮立ちさせる。
- 

冷水にくぐらせてザルにあげこし器でこす。この時に種と皮が入らないようにする。
- 

弱火にかけて、灰汁を取りながら塩を入れて15分ほど煮詰める。

万能トマトドレッシングの作り方

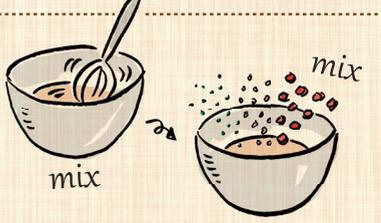
サラダはもちろん、白身魚との相性も抜群です!

材料

トマト(中玉)…1個 玉ねぎ…1/4個 パセリ…2ふさ
酢…大さじ1 バルサミコ酢…大さじ1 砂糖…大さじ1 オリーブオイル…大さじ3
塩…ひとつまみ こしょう…少々

作り方

- 

トマトは皮ごと1cm大に切り、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- 

調味料すべてをホイッパーで混ぜて、①を混ぜ合わせて出来上がり。



レシピ監修

林 真由

こだわり生産者取材した食べ物付き情報誌「北海道食べる通信」編集長を務める。北海道フードマイスター、野菜ソムリエの資格を持ち、料理教室や食のプロデュースなどを手掛ける。

フレッシュトマトソースの作り方

材料

玉ねぎ…1/2個 ニンニク…1片 トマト(中玉)…4個
トマトケチャップ…大さじ1 塩…小さじ1 オリーブオイル…10ml

トマトはホールトマトの缶詰1缶と置き換えて作ることも可能です。

作り方

- 

フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを熱して香りが出るまで火にかける。
- 

ほんのり香ばしく香りが出てきたらスライスした玉ねぎを入れて15分炒める。
- 

湯剥きしてざく切りにしたトマト、塩を加え、水分がなくなるまでよく炒める。
- 

トマトケチャップを加え、更に水分を飛ばせば完成。

このソースにオレガノなどのハーブ、粉チーズを入れるとピザソースになります。

arrange recipe

ほうれんそうと豚バラ肉のフレッシュトマトソースのスパゲッティ

材料(4人前)

トマトソース…80cc ほうれんそう(葉のみ)…1/3束 豚バラ薄切り(ひと口大にカット)…100g
ニンニク…1片 オリーブオイル…適量 塩…適量 たかの爪…1片 パスタ…360g
パルメザンチーズ…お好みで

作り方

- フライパンにオリーブオイル、叩き潰したんにくを入れ、中火にかける。ニンニクがこんがり色づくまで炒めて香りを出す。
- たかの爪、バラ肉をフライパンに加え炒めて塩で下味をつけ、トマトソースを入れて温める。
- 茹でたパスタを、②のフライパンに入れて、ほうれんそうも加え、それに軽く火が入る程度に和える。
- 皿に盛り付け、お好みでパルメザンチーズをふる。

