Yuki's Recipe!

hacco recipe No. 22

ミニトマトは冷凍で旨味・食感ＵＰ！

カラフルトマトのひんやりカプレーゼ

トマトは冷凍後、水に漬けるだけで
かんたんにツルンと皮がむけちゃいます！

ひんやりみずみずしいミニトマトに
モツァレラチーズの食感、
バジルの香り、
ピーナッツの香ばしさ
　これらが絶妙に絡み合った一品。

　　暑い夏の日にいかが？

■材料（２人分）

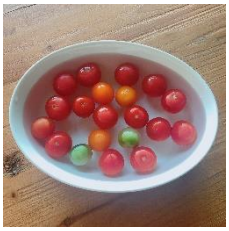
ミニトマト	16 個
モツァレラチーズ	8 個(ﾐﾆｻｲｽﾞ)
バジルの葉	10 枚
ピーナッツ(ﾊﾞﾀﾋﾟｰ)	5g
★	
塩麹	小さじ 2
オリーブオイル	小さじ 1
酢	小さじ 1

■つくり方

①ミニトマトはヘタを取り除き、洗って水気をふきとり、フリーザーバッグへ入れて冷凍する（一晩以上）。

②細かく刻んだバジルの葉、袋に入れて麺棒で叩いて細かくくだいたピーナッツ、★を混ぜ合わせる。

③冷凍ミニトマトを袋から出して水に漬けて、指で皮を剥いでいく。



④器に先に②を入れ、その上に、③とモツァレラチーズを乗せ、お好みでバジルの葉を飾り（分量外）、完成。
　食べる時に、下の調味液と絡ませる

＊トマトも、家庭菜園で人気ですね。食べるのがおいつかないくらい育ったら、冷凍しておくと便利ですね！

トマトとバジルは
コンパニオンプランツ

　トマトとバジルは料理での相性がよいだけでなく、育てる段階でも、生長を助け合う共生関係（コンパニオンプランツ）にあります。
　一緒に植えてあげると、バジルが害虫を防いでくれます。また、水を余りいらないトマトと水が必要なバジルでうまく水分が調整されます。

©2021 Yuki Hijikarta