

①塩糀で作る旬野菜のカポナータ（1 班分／6 膳分）

野菜の水分だけでシンプルに煮込むイタリアの料理。塩糀をコンソメの代用に加えて自然の旨みたっぷりに仕上げる。酸味が苦手な方は南瓜を入れると食べやすい。



塩糀によって塩分濃度が異なるので、味をみて塩味と旨みが、必要なら足しても良い☆

作り方)

- ①野菜を 2 cm角に切り、にんにくは半分にきって芽を取り包丁の側面で潰す。
なすは、切った後水にさらしておく

玉ねぎ	中 1 個	
ズッキーニ	中 2 本	
パプリカ(赤)	1/2 個	
パプリカ(黄)	1/2 個	
なす	中 1・1/2 本	
熟したトマト	中 3 個	
オリーブオイル	大 2	
にんにく	2 片	
トマトペースト	小 1 袋	} B
塩糀	大 1	
塩、こしょう	適量	
ローリエ	1 枚	
粉チーズ	適量	
パセリ	適量	

- ②大き目の鍋オリーブオイルとニンニクを入れ 中火で香りが立つまで加熱する。
トマトが熟していないときは砂糖小 1 加えると美味しい

- ③②の鍋に、野菜をすべて加えてサッと軽く炒めた B を加えて中火で 20 分程度煮込む
（蓋を少し開けてずらしておく）底が焦げ付いてないか時々木べらで触って様子を見る。

- ④ローリエを取り出し、食べる直前に器に盛り付けて、パセリと粉チーズをかけて出来上がり。

②トマトと春菊の冷しゃぶサラダ（1 班分／6 膳分）

和とイタリアンを融合した、さっぱり味。ドレッシングに一工夫！！



豚肉に米粉を茶こしてふり、軽くまぶしておく

作り方)

- ①沸騰した湯に、酒、塩を入れて
火を弱め豚肉を優しく加熱し
ざるにあげておく。
。

- ②バットに、①の豚肉、ヘタを取って半分に切ったトマト、茎を落として 2 cmに切った春菊、
根を落とし食べやすい大きさに切った貝割れを入れてさっと混ぜ合わせる。
皿に盛り付け、合わせておいたドレッシングかけて出来上がり。

豚肉に米粉を振ると、肉のうまみが逃げず固くなりにくい。
まぶしすぎないように。

トマトジュースをドレッシングに使用すると、うまみ成分や柔らかな酸味があり、
素材同士が違和感なく馴染みやすい。

材料)

ミニトマト	25 個
春菊	1／2束
豚肉しゃぶしゃぶ用	150 g
米粉	適量
貝割れ	1／2パック
酒	大2
塩	小1

ドレッシング

レモン汁	小1
醤油	大1
ゆず胡椒	小1／3
粒ゴマ	小2
砂糖	小1
無塩トマトジュース	大2
オリーブオイル	小1

③まるごとトマトのスープ（6膳分）

じゃがいもをすりおろして加えると、トマトに味が絡んでまろやかな味に

材料)			
トマト	中 6 個	じゃが芋	2 個
玉ねぎ	150 g	固形スープの素	2 個
		水	1000 cc
		塩・コショウ	適量
人参	50 g	パセリ	適量
キャベツ	100 g		
セロリ	50 g		
にんにく	1 カケ		
ベーコン	50 g		

作り方)

トマトは、十字に切り目をいれて湯むきしておく。

- ①鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにく、セロリを入れ熱して香が立ってきたら 1 cm角に切ったベーコン、人参、玉ねぎを加え炒める。
- ②①に、水と固形スープの素を加えて沸騰したら中火にして具が柔らかくなるまで加熱する。(5分程度)
- ④②に、すりおろしたじゃが芋、湯むきしたトマトとキャベツを加え、加熱し(3分程度)、トマトを器に盛りつけておく。
- ⑤スープは、塩コショウで味を整え、トマトにかけるように盛り付け、パセリを飾り出来上がり。