



食の都 仕事人

地産地消 レシピ

アップルスタートマトとツナのサラダそうめん



栄養価【1人分】 エネルギー:650kcal タンパク質:19.1g 脂質:19.3g 食塩相当量:6.4g (栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

甘さと酸味のバランスが良く、うま味たっぷりのアップルスタートマト。土を使わない施設・養液栽培によって食味が調整され、一年を通して食べることができます。アップルスタートマトを使った夏におすすめの料理を食楽工房の古橋義徳さんに作っていただきました。

■材料【2人分】 アップルスタートマト中2個(200~230g程度)、オリーブオイル20g、**A**【塩・こしょう適量、レモン汁10cc、3倍濃縮めんつゆ15cc】、**B**【蜂蜜10cc、オリーブオイル・レモン汁各適量】、ツナ70g、そうめん220g、薬味【ネギ小口切り10g、大葉4枚千切り、大根おろし30g、おろしショウガ・わさび・刻みのり各適量】、お好みで、パセリ、キュウリ、ゆでたチンゲン菜、タマネギなどの野菜

■作り方 所要時間:約30分 ①湯むきしたトマト1個を1/4に切り、オリーブオイル20gと合わせてミキサーにかける。②①に**A**を加えてさらにミキサーにかけた後、冷蔵庫で冷やしておく。③生のトマト1個を10等分し、皮をむく。④**B**をボウルに入れてゴムべらで混ぜたら、油を切ったツナと③のトマトを加え、トマトの形が崩れないようにやさしく混ぜる。⑤そうめんを表示時間通りにゆでる。⑥そうめん、トマトとツナのサラダ(④)、つけ汁(②)、薬味を盛り付け、お好みでパセリのみじん切り、キュウリの千切り、ゆでたチンゲン菜などの野菜を添えたら出来上がり。

ポイント

- 作り方② •まず、塩・こしょうとレモン汁を加える→ミキサーにかける→めんつゆを加える→ミキサーにかける、の手順で、味見をしながら好みの味に調整していきましょう。
- 作り方⑥ •ご家庭にある野菜を添えると、食感・彩りが良くなります。

作り方動画
公開中!

YouTube



仕事人
紹介



ふるはし
古橋

よしのり
義徳さん

中学時代の夢は「世界一のレストラン経営」。小さい頃から料理人の道を志す。浜名湖かんざんじ荘の料理長などを経て2009年に食楽工房を開店。高齢者も障害者も皆同じテーブルで食事を楽しんでほしいと介護食やアレルギー食にも対応。23軒ある契約農家の野菜をはじめ、地場食材をふんだんに取り入れた体にやさしい料理を提供する。

しょうらく こうぼう
レストラン食楽工房
浜松市北区細江町気賀2551-203
☎053(522)5312