



簡単に  
つくれる

# セミドライ 宮崎トマト



材料 \*2人分

- ・ミニトマト ——— 600g
- ・塩 ————— 10g
- ・オリーブオイル — 適量
- ・にんにく ——— 2片
- ・ローリエ ——— 2枚

## —< 作り方 >—

- 1 ミニトマトは、半分に切り、切り口に塩をふって 30 分おく。
- 2 キッチンペーパーで水分を取り 150°C に温めたオーブンで約 30 分焼き、取り出してそのまま冷ます。
- 3 完全に冷めたら再度 140°C に温めたオーブンで約 20~30 分焼く。
- 4 トマトを煮沸消毒した瓶に移し、皮を取ったにんにく、ローリエを入れ、かぶるぐらいにオリーブオイルを注ぐ。
- 5 冷蔵庫で保存する。

## Check!

トマトの赤色の主成分は「リコピン」という色素で、抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑えると言われていています。赤みが強いもの、ヘタがみずみずしく、緑が鮮やかなもの、手に取るとずっしりと重いものを選ぶとグッド!



料理/磯貝 萌子 写真/酒生 哲雄



8月 やさい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日



のくるま!  
宮崎の  
青果物  
レシピ

# ボンゴレと セミドライ宮崎トマトの アーリオオーリオ



材料 \*2人分

- ・オリーブオイル — 大さじ3
- ・にんにく — 3片
- ・赤唐辛子 — 1本
- ・セミドライトマトのオイル漬け — 適量  
(※作り方は裏面)
- ・あさり — 約20粒
- ・塩 — 適量
- ・イタリアンパセリ — 適量
- ・スパゲティ — 160g

## — 作り方 —

- 1 にんにくは、皮を取り、包丁の腹でつぶす。  
赤唐辛子は、縦半分に切り、種を除く。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、じっくりと油に香りに移し、赤唐辛子も加えて辛みを移す。
- 3 火を止め、あさりと水大さじ1を加えてすぐにふたをする。  
再び弱火にかけ、あさりの口が開いたら、セミドライトマトと、スパゲティのゆで汁適量を加えてゆすり混ぜ、塩で味を調える。
- 4 ゆで上げたスパゲティとドライトマトのオイルを適量加えてあえる。
- 5 皿に盛り、手でちぎったイタリアンパセリをちらす。

トマトの赤で  
彩り鮮やか!

料理/磯貝 萌子 写真/酒生 哲雄



8日 やさい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日

