



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で一年を通して収穫できるトマトを使ったレシピをご紹介します。

トマトは採れる季節によって、味わいが違います。ぜひ四季のトマトをお楽しみください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.76 トマトとかぼちゃの冷たい味噌汁

材料(2人分)

だし汁	300ml	合わせみそ	大さじ1~2
かぼちゃ	80g	プチトマト	4個



<作り方>

1. かぼちゃを、5mm厚さの2cm角に切る。トマトはヘタを取る。
2. 鍋にだし汁とかぼちゃを入れて火にかける。かぼちゃに火が通ったら、味噌を溶き、トマトを入れる。トマトの皮がはじければ、火を止めて冷ます。



ワンポイントアドバイス



トマトのグルタミン酸と、だしのかつおのイノシン酸が合わさると相乗効果で美味しくなります。

作り置きして冷蔵庫にストックしておき、そのまま食べても、熱々にしてもお好みでどうぞ。

トマトの酸味とかぼちゃの甘みがなんとも言えない、絶妙なお味のお味噌汁です。

