



# 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.79 トマトと落花生のたまご炒め

### 材料(2人分)

トマト	1個	たまご	3個
茹で落花生(殻なし)	40g	しょうが	小さじ1
ねぎ	大さじ1	サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	適量		



### <作り方>

1. トマトはヘタを取り2cm角に切る。しょうがとねぎはみじん切りにする。たまごは溶いて、塩・こしょうと混ぜる。トマトには塩を振り10分置く。
2. フライパンに半量のサラダ油を入れて熱し、トマトを一面に入れて、水分を飛ばすようにしばらく焼き、ひっくり返して更に水分をとばしたら、溶いたたまごに加える。
3. 再度フライパンにサラダ油を入れ熱し、2で混ぜた材料を、たまごが半熟になるまで炒める。手早く皿に盛る。お好みでハーブを飾る。



### ワンポイントアドバイス



館山では9月・10月が落花生の最盛期です。今回は大粒の「おおまさり」を使用しました。トマトに塩を振ってしばらく置いて出た水分も一緒に火にかけて、旨味を凝縮させてからたまごに加えると、水っぽくならず、トマトの旨味を存分に味わえます。皮や種も栄養価が高いので、気にならなければ一緒に使いましょう。

