



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.80 トマトとじゃこの雑炊

材料(2人分)

しめじ	50 g	じゃこ	30 g
塩こんぶ	7 g	トマト	小1個
ご飯	200 g	緑茶	300ml
薄口しょうゆ	小さじ1	酒	小さじ1
青ねぎの小口切り	適量		



<作り方>

1. トマトは1cm角に切る。青ねぎを小口切りにする。
2. 鍋に緑茶、しょうゆ、酒、しめじ、じゃこを入れて、沸騰させる。しめじに火が入ったら、塩こんぶとご飯を入れる。
3. 2の鍋にトマトを入れて、ひと煮立ちさせる。器に盛ったら、青ねぎを散らす。



ワンポイントアドバイス



トマトや塩こんぶのグルタミン酸、イノシン酸たっぷりのじゃことしめじと緑茶など、うまみ成分たっぷりのので、美味しい方程式に基づいた雑炊です！

緑茶やだし汁を使わずとも、水でも美味しく仕上がります。

しめじの代わりに、同じくうまみ成分の多い、えのき茸や舞茸を使っても美味しいです。

