

トマト生産者の
池永勝己さんが
教える！

カンパリトマトの彩りスープ

材料(4人分)

- カンパリトマト(トマトでも可) 4~6玉(200g)
- ブロccoli (軽くゆでておく) 1株
- たまねぎ(中) 1玉
- ベーコン 120g
- コーン 100g
- 塩・コショウ・オリーブオイル・ニンニク 少々
- コンソメ(固形) 1~2個
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 水 600cc



作り方

鍋にオリーブオイルを敷き、ニンニクを入れ、火にかけて香り移す

薄切りにしたたまねぎ、短冊切りにしたベーコン、コーンを に入れ、塩、コショウを入れ炒める

水を入れ、沸騰したら灰汁(あく)を取り、コンソメ、薄口しょうゆで味を調える

軽くゆでたブロッコリーとひと口大に切ったカンパリトマトを入れ、ひと煮立ちすれば出来上がり

こっそりPoint!

旬の野菜を使用すると、味も彩りも楽しめます

スープをパンに付けたり、煮込みハンバーグにしても美味しく召し上がれます
味を濃いめにすると、スープスパゲッティやドリアなどにも応用できます

生産者より一言

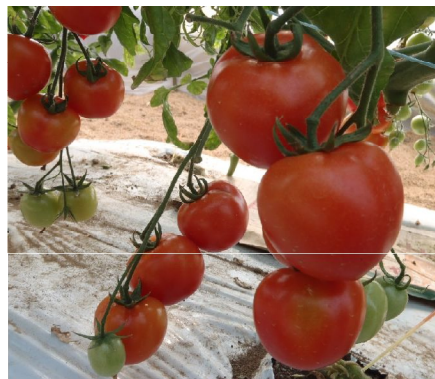


トマト生産者の
池永勝己さん(高田)

カンパリトマトは、中玉サイズの食べやすいトマトです。生で食べてももちろんですが、ひと手間加えるとよりうまみが引き立ち、さらに美味しくなります！
トマトは、欧州では「医者いらず」ということわざがあるほど、豊富な栄養素(ビタミンやリコピン)が含まれており健康にも良いんですよ！



色が鮮やかな
オレンジカン
パリです



イチゴにそっくりの「サンストリーム」という珍しい品種。甘みがあって野菜というよりフルーツみたい！

