



トマトの丸ごと煮

トマトを丸ごとお鍋でコトコト。
火を通すと食感に変化が出て甘みが増します。
味つけはシンプルにして、素材の味を引き立てます。



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

包丁の先で切り込みを入れながらヘタをくり抜きます



POINT 2

ベーコンを巻きつけるとき、串の代わりにパスタを使用すると、加熱後、そのまま食べることができます



POINT 3

水分の蒸発を防ぐために、厚い素材の鍋を使うのがおすすめです

〈材料（4人分）〉

- トマト 大2個
- オクラ 4本
- ベーコン 2枚
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 適量
- パルミジャーノレッジャーノ（なければ粉チーズ） 大さじ2
- オリーブオイル 適量
- パスタ 適量

〈作り方〉

- ① トマトはヘタをくりぬいて鍋に入れる (Point1)
- ② ベーコンは半分に切り、オクラはガクをとる。オクラにベーコンを巻きつけ、パスタでとめて①に加える (Point2)
- ③ オリーブオイルを全体にかけ、フタをして中火で加熱する (Point3)。沸騰したら弱火にして7～8分加熱する。(ときどき焦げついていないかを確認し、焦げつきそうなら水を少々加える)
- ④ 器に盛りつけ、すりおろしたパルミジャーノレッジャーノと塩、オリーブオイルをかける