

使用した
豊川産農産物

トマト

ナス

大葉

敢闘賞②

トマトと大葉の洋風チヂミ



レシピ発案者

ねこ
さん

<PRポイント>

30分で手軽に作れるだけでなく、エネルギー、ビタミン・ミネラル、タンパク質のすべてをこのチヂミ1品で摂取することができます。

大きめに切った具材によって、食べ進めるごとに食感や味に違いを生み、最後まで飽きずに食べることができます。特にトマトの形をしっかりと残すことで、とよかわトマト特有の食感と旨味をしっかりと感じるすることができます。

フレッシュトマトを料理で使う場合は、旨味も多いですが酸味も感じやすいです。そのため、酸味が強くなならないよう、チーズでまろやかさを加え、チーズがぐどくなりすぎないように、大葉でさっぱり感を加えました。

<材料>

(2~3人前)
(生地)
とよかわトマト 1個 (190g)
ナス 1個 (170g)
卵 1個
小麦粉 80g
コンソメ顆粒 小さじ1.5
水 45g
オリーブ油 小さじ4
とよかわ大葉 5枚
ピザ用チーズ 90g

<作り方>

調理時間 30分

①ナスとトマトは洗う。ナスは約2cmの角切りにする。トマトは皮を湯むきし、ヘタを取り、ナスと同じ大きさになるように切る。(8等分にくし切り後、それぞれ3等分に。)

②ボウルに卵を入れ、混ぜる。その上から、1で切った野菜、小麦粉、コンソメ、水の順に入れていき、混ぜる。この時、トマトをつぶさないように下から大きく混ぜる。

③大きめのフライパンにオリーブ油小さじ2をひき、②の生地を広げて、中火で焦げ目がつくまで焼く。焼き色がついたら、上下を返し、周りからオリーブ油小さじ2を足し、焦げ目がつくまで焼く。

<焼く時のポイント>

生地は薄く広げて上から押さえる。上下を返した後も、フライ返し等で生地を押さえる。この時、トマトがつぶれないように優しく押さえる。

④大葉は水にさらしてから、キッチンペーパーで水気を取り、葉元の茎を切り落とし、細かく手でちぎる。

⑤両面が焼けたら、ピザ用チーズをかけ、ふたをし、余熱でチーズを溶かす。(溶けなければ、溶けるまで加熱する。)ピザ用チーズは少し生地からはみ出したほうが美味しい。チーズがとけたら、皿に盛り、④の大葉を乗せる。