

# おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県農林水産物  
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子

## 沖縄県産 トマト

活性酸素抑制に効果があるといわれるリコピンや、美肌を保つビタミンCや食物繊維などを豊富に含んでいます。沖縄のトマトはほどよい酸味と甘味が特徴で、どこか懐かしい味がします。

### 選び方のポイントと保存方法

全体的に丸みがあって赤色が濃く鮮やかで、重量感があるものがおすすめ。熟したものはラップに包んで冷蔵庫でヘタを上にして重ならないように保存します。



沖縄県農林水産物販売促進協議会

## トマトのカップサラダ



### 材料(2人分)

トマト	2個
プロセスチーズ	15g
赤黄パブリカ	各1/8個
きゅうり	1/8本
木綿豆腐	75g
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々

### 作り方

- ① トマトは上から2cmを輪切りにし、中身をスプーンなどでくり抜く。
- ② 豆腐はしっかりと水切りする。プロセスチーズ、パブリカ、きゅうりを5mm角に切る。きゅうりは、塩もみして水気を軽く絞る。
- ③ ボウルに豆腐、きゅうり、プロセスチーズ、パブリカを入れて混ぜ、オリーブオイル、塩、こしょうで味を調整する。
- ④ ①のトマトのカップに③を詰めて仕上げる。

## トマトのステーキ



### 材料(2人分)

トマト	大1個
豚ロース薄切り	4枚
塩・こしょう	適量
小麦粉	適量
油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1

### 作り方

- ① トマトはヘタを取って輪切りで4等分にする。
- ② 切ったトマトに豚肉を巻き、軽く塩、こしょうをかけて小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②のトマトを肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。肉が白っぽくなり焼目がついたらひっくり返し、裏側も同じように焼く。
- ④ トマトステーキを取り出したらフライパンの余分な油を拭き取り、Aの調味料を入れ、少しだけ煮詰めてソースを作る。