



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



おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県産

ミニトマト



見た目も可愛いミニトマト。
活性酸素を抑制するリコピン
をはじめ、ビタミンや食物繊維を豊富に含んでいます。
とても甘くてコクがあるので、デザート感覚で楽しめます。

選び方のポイントと保存方法

ハリとつやがあり、色が濃く鮮やかで、へたがきれいな緑色をしているものがおすすめです。夏はパッケージごと冷蔵庫で、その他の季節は常温で保存します。

沖縄県農林水産物販売促進協議会

ミニトマトのマリネ



材料(2人分)

ミニトマト
1パック(150g)
玉ねぎ 1/8個
パセリ
みじん切り大さじ1/2

しょうゆ 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
オリーブオイル大さじ1/2
はちみつ 大さじ1/2

A

作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り、爪楊枝などで1～2カ所さして、沸騰しているお湯の中に入れる。5～10秒たったら冷水に取り出し、湯むきする。
- ② 玉ねぎとパセリは、みじん切りにする。
- ③ ボウルにAの調味料と刻んだ玉ねぎ、パセリを入れて混ぜ、マリネ液を作る。
- ④ ③に湯むきしたミニトマトを入れて混ぜ、30分ほど漬け込む。

ミニトマトとふんわり卵のスープ



材料(2人分)

ミニトマト 6個
卵 1/2個
玉ねぎ 1/8個
水菜 少々
水 1.5カップ
ブイヨン 1/2個
塩・こしょう 少々

作り方

- ① 鍋に水とブイヨンを入れて沸騰させ、ミニトマトを入れて皮が裂けたら取り出して湯むきをする。
- ② 玉ねぎはスライスして①に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 卵を溶き、②のスープが沸騰したらふんわりと回し入れ、湯むきしたミニトマトも入れる。
- ④ 刻んだ水菜を入れて、塩、こしょうで味を調えて仕上げる。