

京野菜

わくわくレシピ

No. 15

市民しんぶん北区版
平成 23 年 7 月号に掲載

トマト団子の黒蜜かけ

ざいりょう (4人分)

- ★ トマト 500 g (中玉約 3 個分)
- ★ 白玉粉 200 g
- ★ 黒蜜 適量

(市販のものでOK・自分で作る場合は黒砂糖 1 に水 1 を煮詰める)

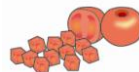
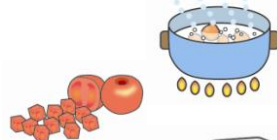
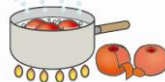
つくりかた

- ① トマトの皮を湯むきし約 250 g ずつに分けておく。
- ② 白玉粉をボールに入れ、その上から分けておいた半分のトマトを手で潰して入れる。
- ③ ②を耳たぶくらいの硬さによくこね、ひと固まりにし、ビー玉くらいの大きさに丸める。
- ④ 大きめの鍋でお湯を沸騰させその中に③入れ、浮き上がってきたら氷水にとる。
- ⑤ 取っておいた残り半分のトマトを 1 センチ角くらいのサイコロ状に切る。
- ⑥ ④の団子と⑤のトマトを交互にガラス容器に入れ冷蔵庫で冷やす(約 1 時間で食べごろ)。
- ⑦ 食べる直前に黒蜜をかけて食べる。



野菜のひとりごと

リコピンが多く美肌・成人病予防等に効果があるようです。手にとってみて重く、皮に張りがあるのがおすすめで、表面に星のような点があるものは糖度が高いです。



＜京野菜料理 ke-ko＞