

オクラとトマト

2017/07/14

オクラの中でも、産地でしか手に入らないミニオクラを使ってみます。
阿南市は、オクラの産地なので、生産者の方をお願いして、まだ小さい状態のオクラを
いただきました。市場にはほとんど出回っていないのですが、普通の大きさのオ
クラに比べると、種の渋みがなく、でも、しゃきしゃきした歯触りと、ねっとりした
食感が楽しめます。

料理では作らないですが、ミニオクラのぬか漬けも用意しました。

ミニオクラは、さっとゆでてベーコンで巻いて焼いてみます。しゃきしゃき、かつ、
ねっとりの食感を楽しんでください。

それ以外に、露地物のトマトの季節なので、調理用トマトでトマトソースを作り、オ
クラと合わせてグラタンにします。

また、トマト・オクラ・パプリカのサラダ、はやりのトマト味噌を使って豚肉の炒め
物を作ります。

ミニオクラのベーコン巻き

まだ種に渋みがないので、さっとゆでてそのまま料理に使える。
オーソドックスにベーコンで巻いて、焦げ目を付けて。

材料（6人分）

ミニオクラ： 12個
ベーコン： 1/4枚×12
油： 少々

1. ミニオクラは、塩を付けて全体をこすり、産毛を処理する
2. 軸を短めに切り、はかまをむいて取る
3. 沸騰した湯に入れて1分ゆで、水を切って冷ましておく
4. オクラにベーコンを巻いて爪楊枝で留める
5. フライパンに油を引いて、ベーコンに焦げ目が付くまで焼く

トマト・オクラ・パプリカのサラダ

いろいろな野菜を形をそろえて切ることで、彩りよく食べやすいサラダになる。
オクラのねばねばがドレッシングをまとめてくれるのでより美味しく食べられる。

材料（6人分）

トマト： 中玉 6個（大玉なら3個、ミニトマトなら12個）
オクラ： 6本
パプリカ： 2個
キュウリ： 1本
ドレッシング： 大さじ3

1. オクラは塩で板ずりし、はかまをむいて取る
2. 沸騰した湯にオクラを入れて1分ゆで、水を切って冷ましておく
3. パプリカは2つに切って、種やワタを外す
4. オクラ以外のすべての材料を1cm角に切る
5. オクラは5mm幅で小口に切る
6. ボウルにすべての材料を入れ、ドレッシングも入れてよく混ぜる

オクラのグラタン

トマトソースとオクラで作る簡単グラタン。
トマトソースも、タマネギとトマトをフライパンで炒めるだけ、と実は簡単。

材料(6人分)

調理用トマト (シシリアンルージュ)： 300g
タマネギ： 1/2個
ニンニク： 1片
塩： 適量
オリーブオイル： 大さじ3
オクラ： 6本
溶けるチーズ： 適量

1. ニンニク、タマネギははみじん切りにし、トマトはざく切りにする
2. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかける
3. ニンニクの香りが出たら、タマネギを透き通るまで炒める
4. トマトを入れて、とろみが出るまで炒め、塩で味を調える
5. オクラを塩で板ずりしてはかまを取り、1分ゆでる
6. 耐熱皿にトマトソースを敷き、1cm幅の小口に切ったオクラを乗せる
7. チーズを乗せて、焦げ目が付くまでオーブントースターで焼く

トマト味噌

トマト味噌は、味噌汁にも、ソースにも、便利に使える。
トマトにたくさん含まれるアミノ酸 (グルタミン酸、アスパラギン酸) のおかげで、味噌のうまみが倍増。

材料(トマト味噌300g分)

調理用トマト (シシリアンルージュ)： 200g
味噌： 100g

1. トマトは湯むき、または、冷凍して皮をむき、細かく刻むか、マッシャーでつぶす
2. トマトと味噌をよく混ぜる

豚肉のトマト味噌炒め

簡単に作れる豚肉の炒め物も、トマト味噌味にすることで味がふくらむ。
どんな味にも素直に従うズッキーニを入れてボリューム感をアップ。

材料(6人分)

豚肉細切れ： 240g
ズッキーニ： 1本
タマネギ： 1/2個
トマト味噌： 大さじ6
油： 大さじ1

1. ズッキーニは1cmの厚さのイチョウ型に切る
2. タマネギは繊維に沿ってくし形に切る
3. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める
4. 肉の色が変わったら、タマネギ、ズッキーニを順に入れて炒める
5. タマネギが透明になってきたら、トマト味噌を加える