

最優秀賞

玉東町の夏を感じるトマトベジカップ

小林 奏絵さん



Point

玉東町の特産物を多くの方々に知っていただき、健康づくりにも役立ちたいと思い考案しました。トマトカップの中には玉東町の夏野菜が詰まっており、これを食べると夏バテ予防や紫外線対策など体に嬉しい効果がたくさんあります。オリジナルの塩麹スイカソースはハンバーグ風になっている中身と相性抜群です。これでもかと玉東町の特産物が詰まっているこのレシピを食べて、夏の暑さに負けず元気に過ごしていただきたいです。

審査員のコメント

トマトの甘みやゴーヤの苦さ、食材のうま味を感じることができる。

調理時間：30分

分量：4人前

対象食材：スイカ、トマト、なす、オクラ、苦瓜（ゴーヤ）

玉東町の夏を感じるトマトベジカップ

材料・分量

トマト4個	(ソース)
牛豚挽肉200g	スイカ100g
なす80g	オリーブオイル12g
オクラ40g	塩麴6g
ゴーヤ80g	リンゴ酢3g
パン粉9g	
塩2g	
こしょう少々	

作り方

作り方

- ① トマトはヘタの部分を切り落とし、中身をくり抜いて器状にする。中身はざく切りにする。
- ② なす、オクラ、ゴーヤはみじん切りにする。
- ③ ボウルに挽肉、パン粉、トマトの中身を入れて粘りが出るまでよくこねる。②と塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ④ クッキングシートをしいた天板にトマトの器を並べ、③を詰める。200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ ソース作り：スイカはざく切りにして種を取り除き、フードプロセッサーにかける。オリーブオイル、塩麴、リンゴ酢と合わせる。
- ⑥ 焼き上がったら皿にとり、上からソースをかけて完成。

