

トマトのさっぱり肉詰め 和風冷やしあんかけソース



Point

夏は夏野菜をはじめとして農業分野で旬の食材が豊富な「畑の季節」でありながら、気温や湿度の影響から夏バテに代表される食欲減退を起こしやすい季節でもあります。

さらに、近年は記録的な酷暑が続き、食欲不振がより目立つような環境になってきています。

そこで今回は、「味」、「香り」、「食感」の3点を工夫し、最近の酷暑で食欲が減退する中でも、旬の野菜をしっかりと取ることができ、栄養バランスが良い食事がとれる一皿を考案しました。それが、今回提出させていただく「トマトのさっぱり肉詰め 和風冷やしあんかけソース」です。

今回は玉東町で生産されていて旬かつ、カリウムやリコピンによって夏バテ防止に効果的とされるトマトに着目し、更に大葉とみかんを加えたレシピを作成しました。

「味」の面では、トマトのうまみに着目し、トマトが本来持つグルタミン酸、加熱することによって生まれるグアニル酸に、冷やしても美味しい鰹出汁由来のイノシン酸を加えてうまみの相乗効果を発揮させています。さらにあんかけにもトマトの果肉を利用することで、お皿全体から旬の野菜の旨味を感じ取れる設計にしています。

「香り」の面では、食欲を増進するさっぱりとした香りを出すために肉だねに刻み大葉を加え、さらにみかんの皮もすりおろして加えています。鶏肉×大葉やトマト×大葉の組み合わせはポピュラーですが、ここにみかんの皮のアクセントを加えることで、大葉特有ののがみと清涼感に加えて、みかんの甘酸っぱい香りのグラデーションが発生。従来の組み合わせに加えて変化が楽しく食欲増進効果が一層増す組み合わせを作り出すことが出来ました。

「食感」の面では、加熱したトマトの溶けだすような食感にあわせ、中の肉だねを卵白と片栗粉でふわふわとした食感に仕立てたほか、ソースをあんかけ仕立てにすることでトロリとした食感に仕立て、一皿の食感を柔らかい印象に揃えています。この食感の統一により、食欲が減退しがちな夏でも食べやすく、また口の中にどれかの素材だけが残らないような食後感を作り出しています。

以上3点にこだわり、旬の食材を美味しく健康的に食べる工夫を凝らしました！

トマトのさっぱり肉詰め 和風冷やしあんかけソース

調理時間：約40～50分（ソースを冷やす時間を含まず）

分量：2人前

対象食材：みかん、トマト、大葉

材料・分量

【トマトのさっぱり肉詰め】

- トマト 2つ（硬めのものを選ぶと良い）
- 鶏ひき肉 100g
- 大葉 4枚
- みかんの皮 少々（フレッシュなミカンの皮をすりおろして利用）

A

- 卵白 卵Sサイズ1個分
- しょうが（すりおろし）
- 小さじ1 片栗粉 大さじ1
- 塩 少々

【和風冷やしあんかけ】

- くりぬいたトマトの果肉 2個分
- かつお出汁 100ml
- 醤油 小さじ1.5
- 日本酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩 適量

B

- 片栗粉 小さじ2
- 水 小さじ4

作り方

【トマトのさっぱり肉詰め】

- ① トマトは表面を流水でよく洗って、トマトの上1cmくらいを切り落とし、皮を破かないように丁寧にスプーンでトマトの果肉を取り出して、トマトの器を作る。
- ② ボウルに水を張り、大葉を振り洗ったあと、5mm程度の千切りにする。
- ③ 鶏ひき肉に千切りにした大葉と、すりおろした蜜柑の皮少々、Aの調味料を全て入れて手でよくまぜて肉だねを作る。
- ④ 肉だねが十分に混ざり、ふわふわとした感触になったら、トマトの器に肉だねを詰める。
- ⑤ トマトを180度に余熱したオーブンに並べ、20分間火を入れる。
注意：肉だねの量と火入れの時間については、トマトのサイズによって適時変更する必要がある。レシピは180g程度のトマトを使う場合の参考時間。

【和風冷やしあんかけ】

- ⑥ トマトの果肉を目の細かいざるなどに一度押し付け、潰しながら、簡単に種を取り除く。
- ⑦ 手鍋にカツオだし、種を取り除いて潰したトマトの果肉、日本酒を加え、火にかける。
- ⑧ 一度煮立ったら、火を止めて醤油と砂糖を加え、Bを混ぜ合わせた水溶き片栗粉も少しずつ加える。
- ⑨ 再び火をつけ、とろみと艶が出るまで加熱する。
また、味見をし、必要であれば塩で味を調える。
- ⑩ パットや深い皿に移し、粗熱を取る。
- ⑪ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

【盛り付け】

- ⑫ 皿にトマトの肉詰めを載せ、冷やしたあんかけをかける。
- ⑬ みかんの皮を少々すりおろして飾り、完成。
食べるときにはお好みでトマトの皮を外してお召し上がりください。

