

アメラトマトのフリッタータ



アメラトマトは、ビタミン、カリウム、 γ （ガンマ）-アミノ酪酸（ギャバ）などの成分が普通のトマトよりも豊富で栄養価の高い食材です。野菜ソムリエ（アクティブベジタブル&フルーツマイスター）山城知美さんが、手軽に楽しめるイタリアのトマト料理を教えてくださいました。

- 1人分／エネルギー：216kcal タンパク質：8.8g 脂質：18.1g 塩分：1.1g
- 所要時間／20分

メモ／(株)サンファーマーズのアメラトマト(静岡市)

果物のような甘さと機能性成分を濃縮含有する高糖度トマト「アメラ」は、静岡県農業試験場とサンファーマーズとの研究開発により生まれた逸品です。安全な生産の取り組みを証明する「しずおか農水産物認証制度」を第1号で取得。高い品質基準と安全管理のもと出荷されています。今回ご紹介の料理「フリッタータ」も、濃厚な味で型崩れしないアメラトマトを使うことでおいしさが引き立ちました。



認証マーク

材料【4人分】

アメラトマト中 2個(140g)、ピーマン 1個(40g)、ナス 1/2個(約40g)、サラダ油 10cc、塩・コショウ 少々、卵 M6個、生クリーム 40cc、バター(有塩) 20g

作り方

- (1) アメラトマトとナスはヘタを取り、ピーマンは種を取り出し、それぞれ7mm角に切る。
ポイント:トマトの皮は栄養豊富、むかずにそのまま使う。
- (2) フライパン(18cm)にサラダ油をひき、ナス、ピーマン、アメラトマトの順にさっと炒め、塩・コショウで味を調える。
- (3) ボウルに卵を割りほぐし、生クリームと(2)の具を入れて混ぜる。
- (4) バターを入れたフライパンに(3)を流し入れ、強火でさっと混ぜる。

- (5) 固まり始めたら弱火にし、ふたをして 10 分程加熱する。
- (6) 表面が固まったら、皿などにあけて裏返し、フライパンに戻す。
- (7) 弱火で 3 から 4 分加熱したあと、まな板に取り出す。
- (8) 形が落ち着いたら、お好みの大きさに切る。

<おまけの一品「ハーブが香る、アメリマトムのブルスケッタ」写真上>

スライスしたフランスパンに、アメリマトム、ガーリックオイル、バジル、チーズなどを載せてオーブンで焼いたら出来上がり。