



アメーラトマトと新ショウガのマリネ



静岡生まれのアメーラトマトは、普通のトマトに比べ糖度が約2倍。適度な酸味と相まってフルーツのような甘さが特徴です。暑さが残るこの時期に最適の一品を、藤枝市にある「NORI」の西谷文紀さんに聞きました。

材料【4人分】 アメーラトマト 6個、新ショウガ 100g、米酢 80cc、蜂蜜 120g、ナンプラー(魚醤) 30cc、唐辛子 1本、塩 少々、イタリアンパセリ 少々

作り方 所要時間:1時間10分

①アメーラトマトはヘタを取り、先端に切れ目を入れる。沸騰した湯につけ、皮がむけてきたら氷水に浸して皮をすべてむく。②ショウガは皮をむき、薄切りにしたものをさっと湯通ししておく。③唐辛子はヘタの部分を取り除いて小口切りにする。④③に米酢、蜂蜜、ナンプラー、塩を合わせてマリネ液を作る。⑤①と②を④に入れ、冷蔵庫で1時間漬け込む。⑥⑤をお皿に盛り付け、彩りにイタリアンパセリを添えて出来上がり。

ポイント 1.マリネ液に1日漬け込むと、さらにトマトの甘さが引き立ちます。
2.アメーラトマトの代わりにリンゴや堅めのモモをマリネ液(唐辛子を除く)に漬ければデザートとしておいしくいただけます。

栄養価 【1人分】 エネルギー:80kcal タンパク質:2.2g 脂質:0.3g 塩分:0.7g

仕事人紹介



焼津市出身。大阪の調理専門学校を卒業後、日本料理やイタリア料理の修業を重ね、4年半イタリアへ。帰国後、神戸のイタリア料理店で2年間料理長を務めた。静岡の食材の素晴らしさを再認識し、独自の料理スタイルを確立したいと「NORI」をオープン。今年で8周年を迎える。

NORI

西谷文紀さん

藤枝市時ヶ谷864-3 ☎054(641)4778