

KUMAMOTO

上益城

KAMIMASHIKI

トマトゼリー 藤瀬 眞理子



材料(4人分)

トマトジュース ……………400cc
砂糖 ……………30g
ゼリーの素 ……………大さじ1~2
洋酒(ブランデーなど) …小さじ1

作り方

- ① トマトのヘタを取り乱切りにし、ミキサーにかける。
ザルでこしトマトジュースを作る。これを400cc用意する。
- ② ゼリーの素(粉末)と砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を合わせ、よく混ぜ合わせながら80℃位まで加熱する。
- ④ 火を止めて洋酒を入れ、容器に流して、冷蔵庫で冷やす。
※色鮮やかなできあがりには、完熟トマトで作る。
※ゼリーは冷やす途中で表面に泡が浮いて固まるのでそっとはがす。
※ゼリーの素の量で固さを調節する。

料理に
まつわる話

自家製トマトを利用した料理、加工品を工夫し披露しています。
トマトゼリーは小さな子ども達にも好評です。

まめ
知識

トマトの赤い色素であるリコピンには強い抗酸化作用があるといわれています。また、加熱すると吸収率が2~3倍上がります。