

春のイタリアンレシピ

トマト缶を使って、彩りよく

レッドゴールドフロムヨーロッパ

「レッドゴールドフロムヨーロッパ」とは、ANICAV（イタリア野菜保存食品産業協会）が欧州連合（EU）の経済協力により展開中の、100%欧州産のトマト保存食品のおいしさ、安全性、汎用性を推奨するキャンペーンプロジェクトです。ANICAVはトマト保存加工企業を代表する世界最大規模の協会で、90社の会員は全イタリアの6割以上の加工トマトおよび、世界中ほぼすべての皮むきホールトマト製品を生産しています。

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.



世界中どこの家の台所の棚にもある、地中海の太陽の恵みを浴びたトマト保存食品。便利な頼もしい味方です。

皮むきホールトマト

収穫後すぐ高温で皮むき、厳しく選別した後に自らの果汁とともに缶に密封し、加熱・殺菌しています。トマト保存食品中、最もポピュラー。甘味と酸味のバランスが良くジューシーなので、肉や野菜の煮込み、ミートソースからスープまで、オールマイティーに使えます。



カットトマト

高温で皮をむいたあと角切りにカットして種を取り除き、果汁とともに密封、加熱、殺菌しています。カットしたトマトの食感を生かしたい料理に。ミネストローネやカポナータ（ラタトゥイユ）のようにトマトを「食べたい」料理に最適です。



パッサータ（あらごしトマト）

ホールトマトとの違いは、皮むき・選別後に果汁を加えずにミキサーにかけ、あらごしにしていること。果汁量が少ないので少しの調理でソース状になり、時短料理に最適。ピザソースや肉、魚料理に添えるソース、パスタソースにも便利に使えます。



チェリートマト

小さく、味が濃いチェリートマトを収穫後すぐに果汁とともに缶に密封、加熱・殺菌。チェリートマトそのままの味と形を楽しめます。形を生かして、そのまま前菜に。軽い加熱でつくるパスタソースや、アクアパッツァなどの魚料理等に幅広く使えます。



新たまねぎやグリーンピースを使って春らんまん♪ 野菜のラザニア

- <材料・*人分>
- ・ラザニアシート(生)..... 250g
 - ・トマトパッサータ(あらごしトマト)..... 1ℓ
 - ・たまねぎ..... 小1個
 - ・にんじん..... 1本
 - ・ズッキーニ..... 大1個
 - ・黄パプリカ..... 1個
 - ・グリーンピース(生または冷凍)..... 200g
 - ・白ワイン..... 1/2カップ
 - ・モッツアレラチーズ..... 300g
 - ・パルミジャーノチーズ..... 80g
 - ・ベイリーフ..... 1枚
 - ・オリーブオイル(EXヴァージン)..... 大さじ2
 - ・塩、こしょう..... 少々

<作り方>

- 1 たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、パプリカはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、にんじんとたまねぎを弱火で炒め、しんなりしたらズッキーニとパプリカ、グリーンピースを加える。中火で5分炒め、塩・こしょうで味つける。
- 3 ②に白ワインを加えて蒸発させる。あらごしトマト、カップ1杯の水(分量外)、ベイリーフを加えて沸騰させ、火を弱め、20~30分間煮詰める。味をみて塩・こしょうを足す。オーブンを180℃に予熱しておく。
- 4 長方形のオープン皿の底に野菜ソースを広げ、ラザニアをのせる。上に野菜ソースを敷き、モッツアレラチーズをちぎって散らし、パルミジャーノチーズをふりかける。これを繰り返し、一番上は、ソースとたっぷりのパルミジャーノチーズで仕上げる。
- 5 ラザニアをオーブンで20~25分間焼く。オープンから取り出す5分前にグリル機能をオンにする。ラザニアを取り出し、5分間休ませる。



イタリアのイースターでは、こんなピクニックランチが人気

暑い時はもちろん、冷めても美味♪

スパゲッティ・フリッタータ

- <材料・*人分>
- ・スパゲッティ..... 350g
 - ・トマト水煮缶(ホール)..... 200g
 - ・にんにく(みじん切り)..... 1片分
 - ・オリーブオイル(EXヴァージン)..... 15g
 - ・バジリコ..... 2枚
 - ・砂糖..... ひとつまみ
 - ・パルミジャーノチーズ、ペコリーノロマーノチーズ、または合わせたもの(すりおろし)..... 100g
 - ・卵..... 4個
 - ・モッツアレラチーズ(薄くスライス)..... 150g
 - ・植物油..... 1杯
 - ・塩、こしょう..... 少々

<作り方>

- 1 トマトソースをつくる。フライパンに油とにんにくを入れ、にんにくが色づきはじめるまで炒める。水けをきり種を取ってみじん切にしたトマト水煮、バジリコ1枚、砂糖を加え、15分間弱火で煮込み、塩で味を調える。
- 2 鍋に湯を沸かし、①のトマトソースを10分煮込んだ頃に、塩を加えてスパゲッティをアルデンテにゆで、ザルに上げて水けをきる。
- 3 大きな耐熱ボウルにスパゲッティを入れて、①の温かいトマトソースを加える。よく混ぜ、スパゲッティを少し冷ます。
- 4 ボウルに卵、すりおろしたチーズ、塩・こしょうを混ぜ、卵液をつくる。粗熱が取れたスパゲッティに卵液を加える。
- 5 テフロンのフライパンに油を熱していったん火から外し、卵液であえたスパゲッティを加え、その上にスライスしたモッツアレラチーズを広げる。さらにその上に残り半量のスパゲッティを広げる。4~5cmほどの厚さにする。
- 6 フライパンを再度火にかけ、そのまま片側に火が通るまで焼く。そのあと、フタまたは皿の上に焼いた面を下のままスライドさせる。フライパンをその上に置いて素早くひっくり返し、上下逆にして、下の面もしっかり焼き色がつくまで焼く。



欧州の赤い芸術「レッドゴールド」
完璧な保存状態のままあなたの食卓へ

春が近づくと肌のハリや髪の艶が気になる、夏に備えてシェイプアップを始めたい、そんな方に吉報です。キッチンにある手軽な材料が助っ人に！様々な栄養成分に富み、低カロリーの優れたもの、欧州産トマトの保存食品です。特筆すべきは、トマトの赤い色素、リコピンパワー！健康や美容を意識して食事をしたい方はこちらからredgoldfromeurope.jpレシピをどうぞ。



REDGOLDFROMEUROPE.JP

このプロモーションキャンペーンの内容は作成者の見解だけを表しており、作成者が唯一の責任者です。欧州委員会は、その内容と使用に対していかなる責任も負いません。

ダウンロードGTFEアプリ



Follow us on



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.