



## 卓越した EU 産 トマト 保存食品 レッドゴールドフロムヨーロッパで寒い季節も暖かく

2024 年 1 月 12 日 東京

### ヨーロッパ産 トマト 缶で作る new トマト スープ レシピ

寒い日に湯気のたつ温かいトマトスープが飲みたくても、新鮮なトマトが手に入らないかもしれません。そんな時にはトマト缶という便利な材料でこの簡単なスープが作れます。

私共のトマトは、地中海の太陽の光が降り注ぐ完熟のピークに収穫されるので、美味しさは格別です。多くの野菜は生で食べるのが一番ですが、トマトは生のときよりも缶詰にした方が高レベルのリコピン(抗酸化物質)を摂取できます。

この簡単なスープレシピは、オーガニックトマト缶とクラシックな野菜のソテーを組み合わせ、味の層を作り出しています。トマトペーストをキャラメリゼすると、スープに素晴らしい深みが生まれます。

### 簡単 トマト スープ

#### 材料 : 6-8 人分

粗みじん切りにした玉ねぎ 大 1 個

皮をむき粗みじん切りにした人参 大 3 個

粗みじん切りにしたセロリ 2 本

エクストラバージンオリーブオイル 70ml + 食前にかける分



- トマトペースト 大匙2  
皮むきホールトマト缶（漉さないでジュースごと） 400g×2個  
水 600ml  
グラニュー糖 小匙1/2  
粉末黒胡椒 小匙1  
唐辛子フレーク 一つまみ（お好みで）  
仕上げ用フレッシュバジル（お好みで）

## 作り方:

1. フードプロセッサーで、玉ねぎ、人参、セロリを粗いペースト状になるまで攪拌します。
2. 大鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、熱したら①のペーストと塩を加え、約10分、きつね色になるまで頻繁にかき混ぜながら調理します。
3. 中火にしてトマトペーストを加え、2分間かき混ぜます。
4. トマト缶と水を加えてかき混ぜます。弱火にして10分間、もしくはトマトが煮崩れ始めるまで煮ます。
5. 黒胡椒、グラニュー糖、唐辛子フレーク（お使いになる場合）を加え、木のスプーンでトマトを潰しながらよくかき混ぜます。トマトをつぶし続けながら、さらに20分間煮込みます。最後に調味料で味をととのえます。
6. ⑤をブレンダーに移し、滑らかになるまで攪拌します（又は、スティックブレンダーで鍋の中で処理）。
7. お好みでフレッシュバジルを飾り、オリーブオイルを振りかけてお召し上がりください。

**RedGoldFromEurope**  
The Art Of Perfection. Preserved For Your Table.



Enjoy. It's from Europe!

更なる情報はこちらから:

<https://www.redgoldfromeurope.jp/>

メディア用コンタクト先:

[k.miyaguchi@redgoldfromeurope.com](mailto:k.miyaguchi@redgoldfromeurope.com)