

話題

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

2024/01/12 07:00 公開 Red Gold from Europe



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

ナポリ、イタリア, 2024年1月12日, /PRNewswire/ -- 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

塩 大匙1と1/2

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。

Enjoy. It's from Europe!

更なる情報はこちらから:

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



写真 - https://mma.prnasia.com/media2/2186813/VISUAL_ASIA.jpg

写真 - https://mma.prnasia.com/media2/2186815/Footer_JP.jpg



NEW
新着



6/21 14:20 危険動物ニュース

(群馬)中之条町入山でクマ出没 6月20日夕方 [――>](#)



6/21 12:23 群馬テレビ

関東甲信・東海・近畿が梅雨入り 平年より2週遅く 気象庁 [――>](#)



新着 6/22 18:40 群馬テレビ

音楽のある街・高崎 TAKASAKI CITY ROCK FES.開幕 群馬・高崎市 [――>](#)