



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:

- 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



新着



6/21 12:23 地方創生業界メディア【ネイティブ】
ふくしま12市町村でできる子どもの習い事は？後編



新着 6/22 10:45 ラブすば
神野大地が教えるレース本番/スタート前～ゴールまでで意識すべきこととは！？【「山の神」神野大地...



新着 6/22 14:49 TSCテレビせとうち
朝日塾小児童とカンボジアの子どもたちが共同制作した絵本が完成／女子マラソン五輪メダリストの有森...



新着 6/22 11:03 ピンズバNEWS
水ト麻美アナ、ほとばしる『24時間テレビ』愛全開！涙の謝罪 凄い“我が事”感「違和感の正体と...



新着 6/22 09:49 日テレNEWS NNN
「大雨に備える」“関東最大級”宮ヶ瀬ダム 杉野アナ・佐藤アナ・市来アナが取材

ニュース検索



[当サイトについて](#) | [プライバシーポリシー](#) | [お問い合わせ](#)

Copyright(c) 2020 風が弱く吹いている All Rights Reserved.