

ミニトマトとマンゴーのカプレーゼ

— 2人分 —

ミニトマト	150g	バジル	適量
マンゴー	100g	ミント	適量
モzzarellaチーズ	1コ	スプラウト	適量
しょうが(おろしたもの)	小1	オリーブ	適量
塩	適量	黒こしょう	適量
レーズン	適量	バルサミコ酢	適量
ナッツ(お好みのもの)	適量		

HP <http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

- 1 ミニトマトを半分に切る。
- 2 マンゴーをつぶしてピューレを作る。
- 3 ボウルにミニトマト、マンゴーピューレ、しょうが、レーズン、塩、を合わせ、最後にオリーブ油を入れる。
- 4 盛り付けるときまで3を冷蔵庫で冷やす。
- 5 モzzarellaチーズは一口サイズに、アーモンドは粗みじん切りにする。
- 6 皿に冷やした3、モzzarellaチーズ、マンゴーの果肉、オリーブをのせる。
- 7 ナッツ、ハーブを乗せて、最後に黒コショウとバルサミコ酢を適量かけて完成。

★ 調理の Point ★

レーズンは少しふやかしておくとお食べやすい。
 ナッツはお好みのものを使ってOK!
 マンゴーは生のもので冷凍のものでも美味しくできます!!
 マンゴー以外に、かきで作るのもおすすめ!!



今回の食材 ミニトマト



●旬と産地

産地間リレーで出荷が行われる為、1年中手に入る。
 6月下旬から11月下旬までは北海道のミニトマトが旬。
 北海道は寒暖差があるため、糖度の高いミニトマトができる。

●見分け方と保存方法

実の色が濃い赤色で、へたの色が鮮やかな緑色のものがよい。
 普段は常温で保存、夏場は冷蔵庫で保存する。