

夏トマトとチーズの カプレーゼ風

特集

県民ニュース

奈良を知ろう

暮らしに役立つ

お知らせ



材料 (4人分)

- トマト(4等分のくし形切り) …… 2個
- モッツアレラチーズ …… 1個
- スモークサーモン
(1cm角の色紙切り) …… 80g
- キュウリ …… 1/2本
- 枝豆(さや付き) …… 60g
- クリームチーズ …… 40g
- バゲット(薄切り) …… 8枚
- リンゴ酢 …… 10ml
- バジル(みじん切り) …… 7~8枚
- ケイパー(みじん切り) …… 大さじ1/2
- ニンニク …… 1/2片
- レモン汁 …… 小さじ1/4
- 牛乳 …… 少量
- 塩、こしょう …… 適量

作り方

- 1 トマトは内側の果肉と外側の果肉に切り分ける。内側の果肉や種はザルでこす。
- 2 ザルでこしたトマトにリンゴ酢、バジル(4~5枚分)を加え、塩、こしょうで味を調え、ドレッシングを作る。
- 3 モッツアレラチーズの水分を取り、輪切り(8等分)にする。
- 4 キュウリは塩をふり、まな板の上で板ずりして、軽く水で洗う。
- 5 4を縦半分に切り、種を取り除き、3mmの角切りにする。
- 6 枝豆は塩ゆでして、豆を取り出し、薄皮を取り除き、半分に切る。
- 7 ボウルに常温のクリームチーズを入れ、軽く混ぜる。そこへ牛乳を少しずつ加え、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- 8 7に5、6、スモークサーモン、残りのバジル、ケイパーを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。最後にレモン汁を加え、さらに混ぜ合わせる。
- 9 トースターで焼いたバゲットに、ニンニクをこすりつける。
- 10 9に8、3、1のトマトの外側の果肉を順にのせ、2をかけて完成。

調理のポイント

- バジルの代わりに大葉を使っても香りの違いが楽しめます。
- クリームチーズの代わりにサワークリームも使えますが、サワークリームの場合は牛乳の量を少なめに調整してください。
- 時間がたつとバゲットが水分を吸ってしまうため、バゲットに具材を乗せてからは早めにお召し上がりください。

レシピ考案者



NAFIC

フードクリエイティブ学科
まつした たいが
2年 松下 大河さん



NAFICの先輩から紹介されたのが入学のきっかけです。NAFICは少人数制の丁寧な指導が魅力で、調理の基礎をしっかりと学べます。それをいかし、現在はメニュー開発にも取り組んでいます。将来は、今回のようなオリジナルメニューを提供するイタリア料理のレストランを開業したいと考えています。

NAFICフードクリエイティブ学科 夏休み見学会

「オーベルジュ・ぷれざんす 桜井」で高校生限定ランチ会も併せて開催!

見学会は無料 ランチ会は3,000円/人

時 8月18日(水)~20日(金)・22日(日)・
25日(水)・27日(金)・28日(土)
各日14時30分~(ランチ会参加の場合12時30分~)

所 NAFIC安倍校舎(桜井市)

申 詳しくは下記HPから。参加希望日の1週間前締切。



ランチ会イメージ

学生募集

令和4年度入学の
学生を募集中!

詳しくは下記へ

問 県立なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC) ☎0744-46-9700 FAX 0744-46-3370
 ㊚ www3.pref.nara.jp/nafic