



よこすか野菜
応援隊直伝！

発酵トマトの冷製スープ



材料 (2人分)

発酵トマト (作りやすい量)

大玉トマト 3個

塩 小さじ1

冷製スープ (1人分)

発酵トマト 1/2カップ

食塩無添加のトマトジュースか

野菜ジュース 1/2カップ

ミックスナッツ (粗く砕いたもの)

小さじ1

オリーブオイル

小さじ1

作り方 (所要時間: 約 1 分)

(所要時間外) 発酵トマトを作っておく。

前準備

- ①湯むきしたトマトを1cm角程度に切り、清潔な容器に入れて塩を加えまぜる。
- ②蓋をして常温に置く。泡が出てくるまで毎日蓋を開けてゆする。
- ③泡が出てきたら (夏場で半日から2日) 発酵しているので、その後は冷蔵庫で保管する。

- 1 発酵トマトに冷やしたトマトジュースあるいは野菜ジュースを混ぜてカップに入れる。
- 2 ミックスナッツをちらし、オリーブオイルを回しかける。

Point

発酵トマトは泡が出るまでの時間は気温によって異なります。夏場は発酵が早いので時々様子を見てください。

発酵トマトは冷蔵庫で1週間くらいもちます。塩味がついているので、調味料としても使えます。