



「食べて楽しい!ミニトマ丼」

★材料(1人分)★

EMミニトマト…100g、EM卵…1個、ニンニク…1片
大葉…2枚、EMオリーブオイル…30cc
EM蘇生海塩GOLD、コショウ…適量
ごはん…小さめのどんぶり1杯分、EM蘇生醬…適量

★下準備★

- トマトは食べやすい大きさにカットする。
 - ニンニクはスライスしておく。
- ※point: ニンニクのニオイが気になる時は以下の方法を行うと、臭みとエグミが少なくなります。
- ①縦半分に切り、芯(生長した時に茎になる部分)を取り除いて下さい。
 - ②スライスした後に数分間水にさらしておきましょう。
- 大葉は細切りにしておく。
 - 卵は目玉焼き(半熟)にし、塩・コショウで軽く下味をつけておく。

★作り方★

1. EMオリーブオイルとニンニクを入れ、フライパンを熱する。キツネ色になるまで炒めてニンニクチップを作る。
※point: フライパンが冷たい状態でニンニクを入れることで、ニンニクのいい香りがオイルに移りやすいです。オイルを熱してからニンニクを入れてしまうと、コゲやすいので注意しましょう。
2. ニンニクを取り出してキッチンペーパーの上で冷ます。
3. フライパンに残っているオイルでトマトを強火でさっと炒め、塩・コショウで味を調える。
※point: トマトの形を崩さず、オイルを全体にからめる程度に抑える。「強火でさっと」がポイント。
4. 小さめのどんぶりにご飯、目玉焼き、炒めたトマト、ニンニクチップ、刻んだ大葉の順にのせて仕上げる。
5. 食べる時にお好みでEM蘇生醬を加える。



上里総料理長からのコメント

炒める時に醤油を加えてしまわないのは、食べる時に味の変化を楽しむためです。ご飯、白身、黄身、トマト、ニンニク、大葉、醤油…使った食材が口に入る割合が異なるため、食べる度に味の変化を楽しめるのです。食べながら少しずつほくしてお召し上がり下さい。大葉をバジルに替えたり、パルメザンチーズやモッツアレラチーズを使ってイタリア風にしてもオススメです!本当にカンタンなので、ぜひお試しください。

絶品トマトのスイーツもどうぞ!

新垣さんのトマトは酸味と甘みのバランスが絶妙なので、パティシエの手にかかればケーキやジャムにもなってしまいます。



ヨモギのシフォンのトマトロールケーキ

ヨモギを練りこんだシフォンケーキ生地に新垣さんのトマトを生のまま挟んでいます。ヨモギのほろ苦さとトマトの酸味・甘みが2種類のクリームに絡む逸品。こちらは特別コースの予約用デザートですが、どうしても食べたい!という方はホテルのレストラン(カーサヴェルデ)にご相談下さい。



トマトジャム

朝食時や夕食時のピュッフェでも味わえる新垣さんのトマトのジャム。一番旬な時のトマトをそのまま冷凍庫で凍らせているので、年間を通しておいしいジャムを味わうことができます。新垣さんのこだわりで、旬を逃した低品質の物はホテルに出荷されません。



ホテルコスタビスタ沖縄 総料理長直伝!

EM Wellness Center & Hotel
Costa Vista
OKINAWA

素材の味を五感で楽しむ かんたんトマトレシピ

ホテルコスタビスタ沖縄
上里 良秀 総料理長

トマトづくり名人の
新垣 光勇 さん

本誌39ページでもご登場いただいたトマトづくり名人の新垣さん。
そして、EMホテルでEM食材のよさを知り尽くした上里総料理長。その2人の最強タッグで生まれた「食べて楽しい!ミニトマ丼」!おいしいのはもちろん、ご飯を口に運ぶ度に味・食感の変化を楽しめます。
トマトの酸味で、食欲のない時にもおススメです!調理時間も短いので、これからの季節、あつ!いキッチンに長く立たなくても大丈夫。



ホテルコスタビスタ沖縄

〒901-2311
沖縄県中頭郡北中城村喜舎場1478番地
Tel. 098-935-1500
【アクセス】那覇空港より約25km、車で約40~50分
(沖縄自動車道経由、北中城IC下車)