



I・V・Aレポート

認定No.

44

ニックネーム:

zenchan

タイトル:

トマトすき焼き



こんにちは。いわき野菜アンバサダーのzenchanです。

やっと11月末から親バカトマトが販売を開始しました(≥▽≤)

生のまま食べるだけではつまらないので、今回は東京の有名店で出している

「トマトすき焼き」を作ってみました。

用意するのは、トマト、玉ねぎ、牛肉だけです。

玉ねぎを半分に切り、横にスライスします。

割下に玉ねぎを入れ、煮えたらお肉、くし切りにしたトマトを入れて完成です。

トマトの皮が剥がれてきたら、丁度食べ頃です。

皮は口触りが悪いので外してください。

トマトはさっと熱を通した状態は酸味があるし、煮込めば甘さが増します。

このすき焼きは生卵ではなく、

温泉卵で食べるのがお薦めです！

とても美味しいので、皆さん、お試しあれ(*^^*)