

# トマトのレシピ・その1「トマトソース」

フードプロセッサーでみじん切りにして作る濃厚ソースです。  
トマトとたまねぎの量はお好みでOK!  
たくさん作って冷凍保存しておくと、いろいろなお料理に活用できます。

※トマトやたまねぎの食感を残したソースにしたい場合は、包丁でお好みの大きさにカットしてください。

## ポイント

- ◆多めのオリーブオイルで炒めることと、種はとらないこと。  
⇒トマトソースを油っぽくなくとろりと仕上げるのに重要です。  
⇒オリーブオイルと種の“乳化”効果でトマトソースがクリーミーに仕上がります。
- ◆トマトソースを作っておくと色んなお料理に使えるので便利です。  
密閉容器に入れて1週間ほど冷蔵保存できますが、なるべく早く使い切るのが良いでしょう。  
長期保存したい場合は1回使う分ずつ小分けにして冷凍保存するのがお勧めです。



## 材 料

トマト	・・・800 g
たまねぎ	・・・1～2 個
にんにく	・・・ひとかけ
オリーブオイル	・・・大さじ6(多い方がよい)
コンソメ	・・・小さじ2杯(固形1個分)
塩	・・・少々
ローリエの葉	・・・お好みで

## 下 準 備

- ①深鍋フライパン(またはお鍋)にオリーブオイルを入れておく
- ②にんにくはみじん切りにする
- ②トマト、たまねぎは皮をむいて1/4くらいにカットする
- ③トマトをフードプロセッサーにかけ、ボウルなどにとっておく
- ④たまねぎをフードプロセッサーにかけ、ボウルなどにとっておく

## 作 り 方

- ①深鍋フライパンまたはお鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける
- ②パチパチと泡立ってにんにくの香りが立ってきたら下準備でみじん切りにした玉ねぎを加える
- ③かき混ぜてオリーブオイルとなじませ、玉ねぎの色が透けて黄色くなってきたらトマトを加える
- ④アクが浮いてくるのでこまめに取り除く
- ⑤フツフツと泡がたってきたらコンソメを入れる
- ⑥ローリエの葉を加えてひと煮立ちさせる
- ⑦火を止めて味をなじませる