

きょう  
食べたい!

20分でラクうま!  
精進料理



●料理制作●  
真野智恵美  
写真・カイトスタジオ

# すりおろし トマトと オクラのそうめん

今回は、夏になると真野さんの食卓に必ず登場するとうとう、そのめんのアレンジレシピです。トマトの深い甘みと酸味、オクラの粘りがそうめんにからみ、ごま油のアクセントも旨味をプラスしてくれます。オクラには胃の粘膜を保護する成分が含まれているので、夏バテ解消に最適です!



## 材料

2人分

そうめん	4束 (200g)
トマト	中2~3個
オクラ	4本
青じそ	6枚
めんつゆ (市販品可)	適量
ごま油	大さじ1
塩 (オクラに使用)	少量

## アドバイス

トマトは完熟したものを  
使いましょう。オクラは  
たたいて粘りを出すと、  
そうめんによくからんで  
食べやすくなりますよ。

## ●まの ちえみ

フランス料理のシェフである夫の金子淑光氏と渡仏し、各地のレストランで働いた。帰国後、夫婦で「ビストロ サン・ル・スー」を開店。フードコーディネーターの経験もあり、雑誌等へのレシピ提供を展開。著書に『カンタンあったかサラダおかず』『そうじゃがいも新発見レシピ』(いずれも講談社)がある。

## ●ビストロ サン・ル・スー

東京都杉並区西荻南3-17-4 第2篠ビル2F  
TEL 03-3247-1408  
営業時間 12:00~14:00、18:00~21:30  
定休日 月曜・第2第4火曜

## 作り方



1 トマトはヘタをとり、おろし金で皮ごとすりおろす。そうめんは茹でて水洗いし、水気をしっかり切る。



2 オクラはさっと塩茹でし、包丁でたたいて粘りを出す。



3 すりおろしたトマトとそうめんをボウルに入れ、ごま油を加えたら、全体を混ぜて器に盛る。2のオクラと千切りにした青じそをそうめんの上に乗せたら出来上がり。めんつゆにつけてお召し上がりください。