



野木町地産地消メニュー



④ トマトと玉ねぎのマリネ



調理時間 5分

(冷蔵庫で15分~30分程度冷やす)

暑い時期にもさっぱりおいしい。
ぜひ新玉ねぎで作ってみてください！

食材と旬

トマト 3月~12月

玉ねぎ 5~6月

【材料】

トマト 1個
又は、ミニトマト10~15個
玉ねぎ 1/4個
すし酢 大さじ4
オリーブオイル 少々
バジル お好みで

※すし酢がない場合は、お酢にお砂糖と塩を足します。
目安として、酢大さじ4に対して砂糖大さじ1~2。塩小さじ1。
お好みで砂糖の量は加減してください。)

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして辛味を抜いておく。
新玉ねぎの場合はそのままでもOK。
- ② トマトは、一口程度の食べやすい大きさに切る。
(ミニトマトの場合は半分に切ると味がなじみます)
- ③ ボールに玉ねぎとトマトを入れ、すし酢・オリーブオイル、バジルを加えて混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で15~30分程度冷やす。
玉ねぎがしんなりして全体に味がなじんだら完成！

~ひとくちメモ~

冷蔵庫で余りがちな、すし酢をマリネ液に使います。バジルの代わりに大葉をきざんでも美味しいです。
また、にんじんを細切りにしてつけても美味しいので、お好みの野菜で、アレンジしてみてください。