



クックパッド 福島県公式キッチン



「はら食っち～な ふくしま」には、ふくしまの農林水産物を「はらくっち（「おなかいっぱい」という方言）」くらい食べてほしいという思いを込めています。

福島県には、地域ごとに変化に富んだ豊かな気候だからできる、おいしい農林水産物がいっぱい。生産者の愛情がつまった★おいしいふくしま★を是非味わってみてくださいね！

簡単なのにオシャレ♪トマトのブルスケッタ



トマトの甘みに、にんにくのアクセントがピッタリ。パケットにのせてビールやワインのお供にどうぞ♪



材料 (4人分)

トマト	1個
乾燥パジル	少々
にんにく (チューブorおろし)	少々
塩	少々
オリーブ油	大さじ1

作り方

- 1 トマトを1cm角ぐらいに切る
- 2 パジル、にんにく、塩、オリーブ油を加え混ぜる

コツ・ポイント

生のパジルを使用すると香りがより爽やかに。オムレツにかけても合いますよ。

このレシピの生い立ち

このレシピは「福島県県南地方料理レシピ集 しらかわごはん。」(グリーンツーリズムしらかわ、福島県県南農林事務所)に掲載されています。

簡単アレンジ◎トマトとサバ缶の冷製パスタ



会津産トマトを使ったおしゃれな冷製パスタ。
カプレーゼの材料にサバ缶を加えただけでサッとできちゃうのが◎



材料 (4人分)

サラダスパゲッティ	200g
トマト	1個
モッツアレラチーズ	1袋
サバ缶	1個
ジェノベーゼソース (バジルソース)	適量
塩	適量
バジル	適量

作り方

- 1 サラダスパゲッティをたっぷりのお湯に塩を入れ、茹でる
- 2 トマトをみじん切りにする
- 3 モッツアレラチーズを食べやすい大きさに切る
- 4 1で茹で上がったサラダスパゲッティを氷水で冷やし、水気を切る
- 5 ボールに2～4、サバ缶、ジェノベーゼソース (バジルソース) を加えてよく混ぜる
- 6 5をお皿にきれいに盛りつけ、バジルを散らしたら出来上がり



はら食っち～な



問い合わせ先

福島県県中農林事務所企画部

〒963-8540 郡山市麓山1-1-1

TEL 024-935-1510

FAX 024-935-1314

