

## Insalata Pomodoro ripieno (トマトの詰め物サラダ)

中に入れる具はなんでも OK トマトに下味をつけておくのはコツ



### 材料

完熟トマト 小さめのもの	3 個
オルチョサンニータ	適宜
米酢	大さじ 1
塩	少々
野生のオレガノ	少々

### ( 具 )

白ワインのおつまみにいかが？

タコ刺身用	100 g
キュウリ	1 / 2 本
セロリ	少々
イタリアンパセリ	少々 (みじん切り)
ケツパ - (塩漬け)	小さじ 2 (塩抜き)
オルチョサンニータ	大さじ 2
レモン汁または米酢	大さじ 2

### 作り方

- 1) トマトは 1 / 2 にカット (小さければヘタの部分をふたにして) 中身をくり抜く
- 2) トマトにオルチョサンニータを回しがけし米酢・野生のオレガノ・塩少々を振り傷つけぬように全体になじませ冷やしておく
- 3) タコ・キュウリ・セロリは小さめのさいころに切り、塩漬けケツパ - ・パセリのみじん切りとともにあわせてオルチョサンニータを回しがけし米酢またはレモン汁と塩で調味する
- 4) 先ほどのトマトに 3) の具を詰めて出来上がり。

中身の具はなんでもよい。食べる直前に具は作って詰めるようにする

例) タコの組み合わせはで春は竹の子

えびやタコなどの魚介だけ

白いんげん豆やヒヨコマメをベースに

色々お試しく下さい