



野菜のソムリエ・料理研究家

# 梅田みどり先生のお手軽レシピ



今回のテーマは「朝からしゃきっと元気になるレシピ」！  
この時期が旬のトマトを使ったお料理です。



## ミニトマトのタマネギマリネ

### 作りやすい分量

ミニトマト	20～24個	レモン汁	大さじ2
タマネギ	小1/4個	塩	小さじ1/2
バジル	適量	砂糖	小さじ1
(A)オリーブオイル	小さじ1		

### 作り方

- ① ミニトマトはヘタを取ってつまようじで小さな傷をつけ、沸騰した湯に5秒入れる。すぐに取りだして氷水に入れて冷やす。(湯から上げたらすぐに氷水に入れて冷やします。)



湯から上げたらすぐに氷水に入れて冷やします。

- ② タマネギはみじん切りにしてボウルに入れ、(A)を加えてしばらく置く。(タマネギは調味料につけて、水分が出るまで置くと味がまろやかになります。)



タマネギは調味料につけて水分が出るまで置くと味がまろやかになります。

- ③ ミニトマトの皮をむき、水気を切って器に盛り付け、②をかけてバジルの葉を添える。

前日にトマトとタマネギの下ごしらえをして冷蔵庫に準備しておけば、朝は器に盛りつけるだけでサッパリとした1品が出来上がります。



梅田みどり／2006年、地元の新聞『上越タイムス』に料理のレシピを掲載が決まり、料理研究家としての仕事がスタート。

手作りの料理が持つパワーをたくさんの方に実感してほしいという思いから、2010年、野菜料理を中心とした料理教室を開始。今では、様々な内容で年間200教室ほど開催し、老若男女問わず料理を楽しんでいる。

2012年、健康的な食事を提案するためにフードサロンやさいのひを開店し、お弁当・ケーターリング・ベーカリーを始める。料理教室でのテーマは、野菜を毎日美味しく食べること。手作りの料理を楽しむこと。健康的な食習慣を作っていくこと。