

◎スイカとトマトのガスパチョ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

スイカ	200g
トマト(完熟)	2個(200g)
バジル	3-4枚
EXVオリーブオイル	大さじ2
塩・胡椒	少々
【浮き実野菜】	
キュウリ	1/4本
セロリ	1/4本
プチトマト	2個
コーン	小さじ2



- 1 スイカは種を取り除き、適当な大きさにカットする。トマトは皮をむいて種をとっておく。キュウリ・セロリは5mmの角切りに、プチトマトは4等分にしておく。
- 2 スイカ・トマト・ちぎったバジル・EXVオリーブオイル・塩・胡椒をミキサーで攪拌する。
- 3 器に盛り付け、キュウリ・セロリ・プチトマト・コーンをのせる。

ばん くみこ先生のコメント★

母が夏バテ気味で「果物しか口に入らない。」と連絡が入り、「何か食べなきゃダメだよ〜！」ということで家にあったスイカで作ったのがこちらのレシピ。

ガーッとミキサーをするだけなので簡単です。スイカはビタミンやカリウムが豊富で夏バテしがちなこの時期に食べたい果物です。やはり旬のものを食べるということには意味がありますよね。裏ごしをするのが丁寧な作り方ですが、面倒なのでスイカの種やトマトの皮や種を取り除いたらミキサーにかけるだけにしています。通常のガスパチョを作るときは水を加えますがスイカは水分が多いので加えていません。

ここがポイント <ガスパチョ>

ガスパチョとはスペインの冷製スープでトマトやパプリカなどの野菜がたっぷり入っているので「飲むサラダ」とも言われています。暑い夏に火を使わずに簡単にできるスープです。今回のスイカを使ったガスパチョは優しい仕上がりになるので、パンチを加えたい場合は辛口のEXVオリーブオイルや黒胡椒・タバスコなど加えることもおすすめです。美味しいEXVオリーブオイルを使うこともこのレシピではポイントのひとつです。

