



# カリフラワーとトマトのスープ

料理研究家 若林 三弥子 先生

料理サロン

「boa mesa〔ボアメーザ〕」主宰

専業主婦・駐在妻生活を長年続けたのち、50歳を目前に自宅でデモンストレーション形式の料理サロンをスタートさせて6年目。現在生徒数470名、ウェイティングリストの登録数は生徒数を超えるという人気ぶり。4年間で7冊の著作を出版。

著書

「おくちにあえば、うれしいです」

「野菜調理のスーパーテクニク

若林三弥子の蒸しいため完全マスター」等

<http://boamesa.jp/>



カリフラワーとトマトのスープ

材料 (SOLIA ミニグラス 12個分)

カリフラワー 300g (小房に分ける)

にんにく 20g (半割・芽を除く)

トマト 2個 (へたをくり抜く)

A	}	塩  小さじ1
		グレープシードオイル  小さじ1/2
		水  大さじ3
		水  100ml
		塩(仕上げ用)  適量



1.厚手の鍋に、くり抜いた穴を上にしてトマトを入れ、その穴に、にんにくを入れる。カリフラワー、蒸しいため用Aも入る。

2.ふたをして、強火で3分蒸しいためする。

3.トマトの皮をつるんと剥いて取り除き、水を加えて強火にかける。

4.沸騰後、ふたをして弱火で約10分煮る。

5.粗熱をとり、ミキサーにかける。鍋に戻して温め、塩で調味する。

6.器に盛り付けて完成。