

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 地産地消の食材を使用。
- MSC認証の商品を使用。
- 小麦粉は備蓄用としても活用でき、食品ロスに配慮。

Ethical
Recipe

トマトピザ

【作り方】

- ① トマトを湯剥きし、剥いた皮を細かく刻む。
- ② ボウルに強力粉と米粉を合わせて、ドライイーストと砂糖1g、塩0.2g、オリーブオイル、水、①で刻んだトマトの皮を入れて全体を混ぜ合わせる。(まだ生地はべたついた状態)
- ③ 生地を作業台に移し、表面につやが出るまでこねる。
- ④ 生地が耳たぶぐらいの柔らかさになったら丸く形を整える。ボウルを洗ってよく拭き、生地を入れてラップをかけ、室温で1時間おいて発酵させる。
- ⑤ ホールトマト缶を半分くらいの量になるまで鍋で煮詰め、鯖の水煮(1/3缶)と鯖缶の缶汁も入れる。砂糖2g、塩0.1g、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ⑥ ①で残ったトマトの実の部分を4つにくし切りし、オクラは斜め切りして4つに切る。
- ⑦ 発酵した生地の真ん中をこぶしで押してガスを抜き、打ち粉をふった作業台に移す。生地をめん棒でのばし、きれいな円形にする。
- ⑧ ⑤で作ったソースを生地に塗り、チーズをかけ、⑥で切った具材と鯖の水煮(2/3缶)を盛り付ける
- ⑨ 1200wのオーブンで5分ほど焼く。

材料(1人前)

強力粉	85g
米粉	15g
ドライイースト	2g
砂糖	3g
塩	0.3g
オリーブオイル	3g
水	60ml
ホールトマト缶	80g
鯖缶(水煮)	1缶
こしょう	少々
トマト	50g
オクラ	10g
ピザ用チーズ	10g

エシカル
ツナガル
山口県