

夏野菜をたくさんとって夏バテ知らずになれるスープ

## 夏野菜もりもりガスパチョ



• 生で • 難易度 ☆☆☆ • 調理時間 5分

### 材料 (たっぷり4人分)

・水なす	1個
・プチトマト	10個
・たまねぎ	1/2個
・キュウリ	1本
・赤パプリカまたはカラーピーマン	1個
・にんにく	1/2片
・エキストラバージンオリーブオイル	大さじ2
・レモン	1/2個
・塩	小さじ2
・胡椒	少々
・クミン	小さじ1/2
・パプリカ(粉末)	小さじ1
・冷水	100c

### 作り方

- ①. 水なす、プチトマト、たまねぎ、きゅうり、赤パプリカ、にんにくはざくざく切っておく。  
レモンは果肉部分だけにしておく(薄皮は一緒に入れて OK)。
- ②. ミキサーに、胡椒、クミン、パプリカ(粉末)以外の材料すべてを入れ、1 分ほどなめらかになるまでミキサーにかける。
- ③. ②に胡椒、クミン、パプリカ(粉末)を入れて、軽く攪拌したら、できあがり。
- ④. 冷蔵庫できんきんに冷やして(できたら器も)、お召し上がりください!

### ひとこと

ガスパチョはもともとスペイン料理です。  
普通の長なすなどはあくがあるのでガスパチョに加えられませんが、水なすは生で食べられるので、夏野菜たちと一緒にミキシングすることで、おいしくいただけます。

### ワンポイント

すべて火を使わず生で食べるので、新鮮なお野菜を使ってください。仕上がりの味に差がでます!



<http://www.kitanofarm.com>  
<http://www.flourbee.com>