

# ふるさと産品通信

今月の食材

## トマト



今月の  
レシピ  
トマトの  
つけだれそうめん

### 材料 (2人分)

トマト (中玉程度) …………… 2個	合わせ出汁
梅肉 …………… 1個分	かつおだし …………… 140ml
そうめん …………… 2束	みりん …………… 20ml
	うすくちしょうゆ …………… 20ml

### 栄養価 (1人分あたり)

エネルギー …………… 689kcal	タンパク質 …………… 19.2g
脂肪 …………… 3.0g	



### 作り方



- ① トマトは湯むきし、梅肉とともに粗みじんにする。
  - ② かつおだし、みりん、うすくちしょうゆを火にかけ、ひと煮立ちさせ、よく冷ます。
  - ③ ①と②を「1:1」の割合で合わせ、つけだれとする。
  - ④ そうめんはゆでた後に氷水で冷まし、しっかりと水分を切り、お好みの具とともに、器に盛り合わせて完成。
- ※ ②の合わせ出汁は、氷水で鍋ごとしっかりと冷ましてください。

### 栄養士チェック

「トマトが赤くなると医者が青くなる」とよく言われます。トマトの赤色はリコピンという成分で、抗酸化作用や抗がん作用、動脈硬化予防などたくさんの効能があります。

リコピンは熱に強い色素なので炒めたり、煮たりと、さまざまな調理法で摂取できます。そのほかにもビタミンを多く含み、低エネルギーでダイエットにも効果的です。

トマトの起源は諸説ありますが、南米アンデス高原やメキシコを発祥とする説が有力です。ヨーロッパへは16世紀ごろにメキシコから伝わったとされ、それから世界各地へ広まったそうです。ただ、当時は主に觀賞用として栽培され、食用として栽培されるようになったのは18世紀ごろといわれており、日本でも食用とされたのは明治以降のことです。

トマトは、ガンや老化の予防効果が高いとされる栄養成分を豊富に含んでおり、優秀な健康野菜と言えます。完熟するほど栄養価が高まり、おいしさも増します。



世界各地で栽培されているので多くの品種・調理方法があるとともに、特徴的な風味などによって魚や肉の臭みを消す効果もあるので、調味料としても使えます。

ぜひ毎日の食卓にのせていただきたい野菜の一つです。



ジュニア野菜ソムリエ 寺田 達 (ブランド戦略課担当)

### 野菜ソムリエのひとこと

ヘタはピンとした鮮やかな緑色で、皮は赤くてハリとツヤのあるものを選びます。丸くて重みがあるものは果肉が詰まっています。緑色が残る完熟していないトマトは、日陰で常温保存し、追熟させてください。



割烹 わごころ 近藤光樹さん

### レシピ紹介者

まごころに輪をかけて、温かくやさしい料理を提案しています。ダイエット効果で話題のトマト。生だけでなく、加熱するとうまみも増し、たくさん食べられます。トマト鍋、玉子とじなど、いろいろ試してみてください。

### 食育ワンポイントチェック

#### 野菜を手作りしよう!

トマトは乾燥に強く、プランターでの栽培が可能です。夏場でも手軽に育てることができます。自分で育てた野菜だと、より一層おいしく食べられ、食べ物へのありがたさも理解できると思います。

お子様のいるご家庭や、畑をお持ちでない方は、プランターでの栽培を経験されてはいかがでしょうか。

次回の食材は **絹かわなす** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380