

ふるさと産品通信

今月の食材 トマト



今月のレシピ

フレッシュトマトとキャベツの和風ペペロンチーニ

素材・分量 (4人分)

トマト	1/2個	エビ	8尾
キャベツ	1/6個	塩	適量
ニンニク	2片	唐辛子	3本
オリーブオイル (エキストラバージン)			120cc
コンソメスープ	350cc	パスタ	400g
めんつゆ (濃縮)	140cc	ダイコン	適量
ネギ (小口切り)	適量	かつお節	適量

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	708kcal	タンパク質	15.4g
脂肪	32.4g		

作り方

- ① トマトは角切り、エビは皮をむいてスライスする。
- ② ざく切りにしたキャベツを塩ゆでにして、オリーブオイル (分量外) でさっと炒める。
- ③ ニンニクをスライス、唐辛子を半分に切って種を除く。
- ④ フライパンにオリーブオイルと③を入れ、弱火にかけてオイルに香りを移す。
- ⑤ ニンニクがきつね色になったら火を止めて、コンソメスープを加える。
- ⑥ パスタをゆで始める。
- ⑦ ⑤に①とめんつゆを入れて火にかけ、エビに火が通ったらキャベツと茹であがったパスタを入れて、からめる。
- ⑧ ⑦を皿に盛りつけて、大根おろし、ネギ、かつお節を飾って完成。

栄養士チェック

トマトに含まれるリコピンは老化の原因といわれる活性酸素を退治してくれる物質で、熱にも強く、ジュースやソースにすると体内への吸収がアップします。特に、この時季の太陽の光を受けた赤いトマトが栄養価のポイントです。



Branch coffee スタッフの皆さん

レシピ紹介者

人気の和風ペペロンチーニをご家庭で簡単に作っていただけるようにアレンジしました。あっさりとしたパスタです。ニンニク・唐辛子の量はお好みで加減してください。いろいろなお野菜との相性も良いですよ。

黄、緑、褐色、縞模様、フルーッとした色にマイクログマト…。最近、さまざまなトマトを見かけるようになりました。

トマトは、ピンク系や赤系といった色によって分別されるほか、大玉、中玉、ミニトマトなど果実の大きさでも分別されるなど、野菜類の登録品数の中でも目立つて多く、世界では実に8千種、日本でも120種以上が登録されています。

また、1世帯当たりの年間購入量(重量ベース)が生鮮野菜類中5位に位置するなど、最もポピュラーな野菜の一つです。



作付面積：13ha (県内第6位)
収穫量：529t (県内第6位)
参考：平成18年愛媛農林水産統計年報

最近では赤色の成分であるリコピンが注目されるなど、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざのとおり、非常に栄養価が高い野菜です。



ベジタブル&フルーツマイスター 杉森哲史 (ふるさと産品係担当)

野菜ソムリエのひとこと

今の時期は品質の良いトマトが出回るので、生食がお勧めです。色がはっきりしていて、重みがあり、形のバランスが良く実が締まっているものを選ぶと良いですよ。

食育ワンポイントチェック

自分で野菜を育ててみませんか

夏のトマトは甘くておいしいですね。プランターなどを利用して、子どもたちと一緒にトマトやナス、キュウリなどの野菜をつくってみませんか。日ごろ苦手な野菜でも、自分で大切に育てたもぎたての野菜は、きっとおいしく食べられることでしょう。

次回の食材は **メロン** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490