

## 旬の野菜

7月

# トマト

色も大きさも豊富で人気のあるトマトは、市場の取扱金額トップの野菜だそうです。甘みがあり人気の「フルーツトマト」は品種名ではなく、栽培方法により高糖度に育てたトマトの総称です。トマトがゆっくり育つ冬から春にかけて多く出荷されます。



逗子市  
食育推進キャラクター  
「しらわかちゃん」と  
セタのお願い

### 選び方

ヘタが新鮮で、皮にハリがあり、ずっしりと重く実が傷がない物を選びましょう。お尻に星のように放射状の筋が出ている物は実が充実している証拠！！

### 種類と用途

トマトを生で食べることが多い日本では、皮が薄く、酸味が少ない「桃太郎」に代表されるピンク系が主流だそうです。

調理用の赤系のトマトは味が濃く、加熱すると旨みが増すのが特徴です。トマトには昆布と同様の旨み成分グルタミン酸が含まれていますが、果肉より種の周りのゼリー部分に多く含まれているのでトマトソースを作る時はそのまま入れましょう。

### 栄養

トマトの赤い色はリコピンという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。リコピンは、生よりもペーストのようにすり潰したり加熱した加工品の方が、吸収率が高いそうです。また、ビタミンCやカリウムも豊富で、疲労回復効果が期待されるクエン酸や便秘の改善に役立つペクチンも含まれています。



### 保存

熟したトマトはビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。まだ緑の部分がある物は常温にしばらく置いておき、色が付いてきたらビニール袋に入れて野菜室へ。冷凍保存はヘタをくり抜いてまるごとラップで包み冷凍庫へ。流水で洗い流すと簡単に皮がむけ、湯むきの手間が省けます。

## 簡単！！トマト料理のご紹介

### アクアパッツァ (2人分)

【材料】魚の切り身(白身の方が良い)2切れ

塩・こしょう少々、

- A { あさり 12粒・・・砂抜きをする  
ミニトマト 12個  
エリンギ 1本・・・短冊に切る  
ブロッコリー小房 5~6個  
ニンニク 1かけ・・・スライスする  
オリーブオイル大さじ1強  
白ワイン大さじ2  
水大さじ2  
刻みパセリ適量  
くし型レモン2切れ

【作り方】魚に塩・こしょうをし、オリーブオイルで両面を軽く焼きます。

そこにAの材料、白ワイン、水を入れ強火にして煮立ったらふたをして4~5分蒸し煮にします。

あさりの口が開いて火が通ったら塩・こしょうで味を整え、仕上げに刻みパセリ、くし切りのレモンを添えてできあがり。



### トマトとわかめのさっぱりサラダ

(2人分)

【材料】トマト大1個、玉ねぎ1/2個、生わかめ40g、(\*)酢大さじ2/3、砂糖小さじ1、塩少々

【作り方】玉ねぎは薄切りにして電子レンジでしんなりするくらいに加熱し、(\*)の合わせ酢に漬けておきます。トマト、生わかめは食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけ、甘酢に漬けた玉ねぎも盛り付けます。

