

## 緑6 トマト



### トマトの特徴

トマトは1年中出回っていますが、旬は夏です。南アメリカ原産で、日本で食用として栽培されはじめたのは、明治になってからです。生食用には桃太郎やファーストなどの桃紅色系の品種が、缶詰などの加工用には酸味や臭いの強い赤色系統の品種が用いられています。また赤や黄の小型のミニトマトも生食用として出回っています。

### 栄養成分

未熟期にはでんぷんが多く、熟してくると、甘味のもととなるぶどう糖が多くなってきます。赤い色はカロテノイド系色素のリコピンという色素で、抗酸化作用が強く、がん予防作用が知られています。またカロテンとビタミンCも豊富です。酸味はレモンの酸味と同じクエン酸です。

#### ◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
19kcal	4.7g	210mg	7mg	0.2mg	540μg	0.05mg	15mg	1.0g

## トマトのサラダ



### 2人分の材料と下処理

トマト 中2個(200g) …へたの部分は捨てる  
ドレッシング オリーブ油 小さじ2 酢 小さじ2  
塩、こしょう 少々  
バジル(乾燥) 少々

### 作り方

- ①トマトは5mm厚さの輪切りにする。
- ②ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③器にトマトを盛り付け、上から②をまわしかけ、バジルを振る。

#### コメント

冷たく冷やすと、よりいっそうおいしくなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
57kcal	210mg	1.0g	1.0g

### 選び方

トマトは、真っ赤に熟しているものほど栄養価が高く、甘みもあります。皮に色ムラがなくツヤとハリがあるものを選びましょう。また、へたの緑色が濃く、ピンとしたものが新鮮です。しおれていたり黄色っぽくなっていたりするのは、鮮度が落ちている証拠です。全体の色が均一で皮にハリがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。

### 保存方法

完熟しているものは、袋に入れるかラップをして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。まだ青みの残っているものは、常温保存すると自然に熟して赤くなりますので、追熟させてから冷蔵庫へ入れましょう。冷凍して保存するなら、水洗いして水気をしっかりふき取り、丸ごとラップで包み、さらにビニール袋に入れて冷凍庫で保存しましょう。完熟したものは丸ごと冷凍すると、水で洗うだけで皮がすりとむけるのでソースや煮込み用に便利です。

## なめたけ和え



### 2人分の材料と下処理

トマト 中2個 (200g)  
なめたけ瓶詰め 大さじ2  
こねぎ (小口切り) 小さじ2

### 作り方

- ①トマトは2つに切り、一口大の乱切りにする。へたの部分は捨てる。
- ②①をボウルに入れ、なめたけで和える。
- ③②を器に盛り、こねぎを散らす。

### コメント

味付けされている「なめたけ」を調味料として使いました。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
25kcal	261mg	1.6g	0.6g

## 酢の物



### 2人分の材料と下処理

トマト 中2個…へたを取り小さめの乱切り  
きゅうり 1/2本…うすい輪切りにし、塩少々をからませる  
カットわかめ 大さじ1…水洗い後酢洗し、ザルに上げる  
しょうが 1かけ…せん切りにし、軽く塩もみ後、酢洗い  
合わせ酢 酢 大さじ1.5 赤酒 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1

### 作り方

- ①きゅうりはしんなりしたら水気を軽く絞る。しょうがも水気を軽く絞る。
- ②合わせ酢の材料をよく混ぜ合わせ、トマト、①、カットわかめを和える。

### コメント

トマト、きゅうり、わかめ3品共、低エネルギーであることが魅力です。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
52kcal	273mg	1.8g	0.9g

## ミネストローネ



### 2人分の材料と下処理

トマト 中1.5個 (160g) …湯むきして種を取り、1cm角切り  
ロースハム 2切れ (20g) …1cm幅に切る  
じゃがいも 1/2個 (50g) } 皮をむき、1cm角切り  
にんじん 小1個 (50g) }  
たまねぎ 1/4個 (50g) }  
にんにく 1片 (15g) …みじん切り  
オリーブ油 小さじ1 白ぶどう酒 大さじ2  
スープ コンソメ1個 水2カップ 乾燥パセリ

### 作り方

- ①鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを軽く炒め、材料を加えて炒め、白ぶどう酒で炒りつける。
- ②①に水とコンソメを入れ、材料が軟らかくなるまで煮て、火を止める直前にこしょうで味を整える。
- ③器に盛り、乾燥パセリを散らす。

### コメント

ミネストローネはイタリアの具たくさんスープです。トマトの適度の酸味で食欲が増します。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
117kcal	459mg	2.6g	1.5g