

# 食を楽しむ、考える。

vol. 36

トマトの旨味成分は昆布だしと同じグルタミン酸で、種の周囲のゼリー部分に多く含まれています。生食だけでなく、炒め物や煮物…いろいろな料理に活用しましょう。

## トマトのじゃこ炒め

《材料》	(4人分)
940 滋賀のトマト	250g
大葉	8枚
290 ちりめんじゃこ	20g
サラダ油	小さじ2

A 酒	大さじ1/2
醤油・砂糖	各小さじ1/2
塩	少々

### 《作り方》

- ① トマトはヘタを除いてひと口大に切り、大葉はせん切りにする。
- ② ちりめんは熱湯をかけて水気を取り、油を熱した中火のフライパンでカリカリになるまで炒める。トマトを加えてさっと炒め、Aを加えて手早く炒め合わせる。器に盛り付け、大葉をのせる。

940 冷蔵 滋賀県 JA東びわこ他  
滋賀のトマト

500g前後



最終

トマト

本体 **298**円  
(税込 322円)



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や  
デイサービスでの栄養指  
導、民間企業の食生活改善  
事業にあたっています。

旨みたっぷりのトマトは栄養成分も豊富です。

トマトの赤色の色素に含まれているリコピンは、活性酸素の働きを抑制する抗酸化作用がたいへん強く、特に消化器系のがん予防や動脈硬化予防の効果が期待されています。また、脂溶性なので油と一緒に調理すると吸収がよくなります。その他、生活習慣病や老化の予防にも役立つβ-カロテンやビタミンE、C、毛細血管を強化するルチンを含みます。トマトの酸味は果物に含まれるものと同じ有機酸で胃酸の分泌を促し、疲労回復に効果を発揮します。普段、不足しがちな野菜の1食分120g以上がトマト1個で簡単に摂れます。