

食を楽しむ、考える。

vol. 73

トマトは旨味成分がたっぷり含まれているので、生でも加熱してもおいしく食べられます。



トマトのおひたし

旬のトマトを味わう
あっさり和風のお惣菜です。

材料
(2人分)

- 1096 青森県産ぜいたくトマト …… 2個
大葉 …… 4枚
63 そうめんつゆストレート …… 大さじ1
かつお節 …… 3g
いりごま …… 小さじ1

作り方

- ① トマトは湯むきして食べやすく、くし形に切る。大葉は細切りにする。
- ② ボウルにめんつゆを入れ、①とかつお節を加えて和える。器に盛ってごまを散らす。

1096

毎週 青森県
企画 興農あおもり

青森県産
ぜいたくトマト
500g前後

品種特性上中から熟すため、果皮が青いものをお届けする場合があります。

青森県産が不足する場合は北海道産でお届けします

糖度と酸味のバランスのとれた
トマトです。



もれなく
20
ポイント

本体 **348**円
(税込 376円)

ト
マ
ト



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。

赤いトマトは健康野菜

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトは栄養価の高い健康野菜です。トマトの赤い色素成分リコピンは活性酸素を除去する抗酸化作用がβ-カロテンやビタミンEより強く、加熱するとより一層吸収が良くなり、動脈硬化の予防効果が期待されます。コラーゲンの合成に欠かせないビタミンCやナトリウムの排出を促すカリウムを多く含み、高血圧の予防改善にも効果があります。また、昆布と同じ旨味成分グルタミン酸がたっぷり含まれているのでおいしく食べられます。