

# 食を楽しむ、考える。

vol. 94

旨味成分のグルタミン酸をたっぷり含んでいるトマトは、スープや煮物、炒め物の料理のベースとして活用できる便利な野菜です。

## 冷製トマトの含め煮

材料 (2人分)

1140 北海道産トマト …………… 2個

A だし汁 …………… 300 ml  
みりん …………… 大さじ1  
薄口醤油 …………… 小さじ1+1/2  
塩 …………… 少々

作り方

- ① トマトはヘタを除いてヘタの反対側に包丁で浅く十字の切り目を入れる。芯にフォークをさして直火であぶり、皮がはじけたら冷水にとって皮をむく。
- ② 耐熱容器に①とAを入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で約5分加熱し、ひっくり返してさらに1分加熱する。元へ戻してそのまま冷やす。器に盛って汁を注ぐ。

ポイント



トマトは抗酸化力の強いリコピンを含み、動脈硬化予防の働きが期待されます。また、トマトは旨味成分グルタミン酸を含み、かつおだしの旨味成分イノシン酸との相乗効果により美味しくなります。

1140 次:9月 回:2回

北海道  
余市和田農園

北海道産トマト

400g前後

品種特性上中から熟するため、果皮が青いものをお届けする場合があります。

北海道産が不足する場合は他の産地からお届けします

糖度と酸味のバランスのとれたトマトです。



トマト

本体 **398**円  
(税込 430円)

## 栄養豊富なトマトを食べて健康な毎日!

トマトはリコピンやβ-カロテン、ビタミンE、C、カリウムなどを含む栄養豊富な緑黄色野菜です。β-カロテン、ビタミンE、Cは抗酸化ビタミンでストレスや紫外線などで過剰に体内に発生した活性酸素を消去または抑制する抗酸化作用があります。まや、トマトの赤色素成分のリコピンはビタミンEの100倍強といわれるほど抗酸化作用が非常に強く、老化や動脈硬化の予防に役立ちます。熱にも強く加熱すると吸収率が高まります。また、カリウムは高血圧予防に役立ちます。



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。