

## トマト



真っ赤に色づいた  
トマトは栄養面でもピカイチ!!

トマトの赤に秘められたパワー。

トマトの人気は、生で食べて美味しいというだけでなく、ケチャップ、ソースといった加工品にもあります。サラダ、オムライスのケチャップ、ナポリタンスパゲティー、ジュース、ビュレとして、トマトは形を変えて毎日食卓に上ります。トマトは緑黄葉野菜で、ビタミンC、β-カロテンなど栄養たっぷり。近年、トマトに含まれている「リコピン」という成分がにわかに注目を集めています。その抗酸化作用はβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍とも言われ、ますます人気者になりそうですね。

トマトは“だし”の効果あり。

トマトといえば、やはり思い出すのはイタリア。トマト個人消費世界第1位の国です。ピザやスパゲティだけでなく、いろんな料理にたっぷり使うことによって、肉や魚に含まれている旨味成分を引き出すことを知っているのです。

自家製トマトソースの作り方

1. トマトを約20分間、やわらかくなるまで水から茹でる。
2. トマトをこし器でこす。
3. 瓶にバジルの葉と2.を入れ、瓶ごと煮沸消毒してストック。ヨーロッパには「トマトが赤くなると、医者が青くなる」という諺があります。つまりトマトの収穫時になると、病人が少なくなるというわけですね。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わることから、その有用性については広く知られています。リコピンは、体内で活性酸素が増えるのを抑えてくれます。この強力な抗酸化作用があることから、生活習慣病など多くの病気で効果が期待されています。