

### 今月のテーマは トマト(蕃茄) です !!

トマトは、ナス科ナス属の植物です南米ペルーが原産とされ、日本には江戸時代ごろに観賞用として伝わったそうです。食べられるようになったのは100年ほど前からとされています。温室栽培などにより一年中出回っていますが、栄養価が高く最もおいしいとされる旬は5~9月頃です。

#### トマトの栄養

トマトには、**ビタミンA**、**ビタミンC**、**ビタミンB6**、**カリウム**、**食物繊維**などが含まれています。トマトは、「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、健康によい野菜です。トマトの赤い色素である**リコピン**は、体に有害な活性酸素を抑える働き(抗酸化作用)があり、老化の進行や生活習慣病の防止や美白効果があると言われています。リコピンは、油と一緒に摂取することでより体内への吸収が高まるので、オリーブオイルやサラダ油を使って、煮る、焼く、炒めるとよいでしょう。また、トマトにはガンを予防する効果があるとされる**クロロフィル**や**ステロール**も含まれているそうです。

#### 選び方のポイント

- ヘタの緑が濃く、ピンとしているものが新鮮です。
- 皮に張りがあり、ツヤがあって、ずっしり重いものが良いでしょう。

#### 保存のポイント

- トマトは高温に強く、低温には弱いので、冷蔵庫で保存するときは10℃前後が良いでしょう。ヘタを取り、空気を抜いたポリ袋に入れて保存することで、栄養やビタミンの損失が少なくなります。



#### おいしいごはん!

#### トマトたっぷりマーボー豆腐

材料(2~3人分) : トマト…1個 木綿豆腐…1丁 ニラ…1/2束  
ねぎ…5cm しょうが・にんにく…少々 豆板醤…小さじ1  
豚ひき肉…30g 【調味料】水…50cc 鶏がらスープの素…小さじ1  
しょう油…大さじ1/2 ごま油…適量 水溶き片栗粉…適量

- ① 豆腐は軽く水を切っておき、2cm角に切る。トマトは1.5cm角、にはら小口切り、ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ねぎ、しょうが、にんにくを炒め、香りがたったら、ひき肉と豆板醤をくわえよくなじませる。なじんだら、【調味料】、トマト、豆腐、にはらを入れ、一煮立ちさせる。
- ③ ②に水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ④ 器に盛り付けて出来上がり♪



トマトの程よい酸味が後をひきます♪  
♪ お酒のおつまみや、どんぶりにしてもいいですね★

#### トマト 豆知識

最近のトマトは、実に多彩な顔ぶれです。赤や黄色やオレンジや緑やピンクに、大玉やミニや細長いものも。甘いクレープトマトや煮崩れにくい調理用トマトもあり、ひと昔前とは大違いですね。