

トマト

<トマトの栄養について>

ビタミンC…抗酸化作用があり、免疫機能を高める働きがある。

ビタミンE…抗酸化作用があり、動脈硬化の予防する働きがある。

血行を促進する働きがあり、皮膚の新陳代謝を高めてくれます。

食物繊維…ペクチンという水溶性食物繊維が豊富に含まれる。

ペクチンは血中コレステロールを下げる手助けをしてくれます。

<トマトの豆知識>

☆「トマト」は、ナスやジャガイモと同じナス科ナス属の植物です。

☆赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンが豊富。

→リコピンは熱に強く、脂溶性のため、油を使って加熱調理することで摂取効率が高まります。

☆出荷されるトマトは、冬春トマト（12月から6月にかけて）と夏秋トマト（7月から11月にかけて）に大きく分けられます。

→冬春トマトは熊本県、愛知県、栃木県を中心に生産。

→夏秋トマトは北海道や茨城県、福島県などを中心に生産。

～水煮缶で作る万能トマトソースのレシピ～

水煮トマト 600g

玉ねぎ（みじん切り）1個

オリーブ油 40ml

ローリエ 1枚

塩 少々

<作り方>

①鍋にオリーブ油、玉ねぎを入れ弱火にかけ、茶色っぽくなるまで炒める。

②水煮のトマトをつぶしながら加え、ローリエを入れ煮詰める。

③塩で味を調える。

～トマトの種類～

<桃太郎>

日本の市場で一番多く出回っている。保存性にすぐれ、果肉がしっかりしている。



<ファースト>

果実の先端が尖っている。果肉がしまって肉くずれが少なくサラダにぴったりです。



<フルーツトマト>

完熟小型系のトマトを、栽培方法の工夫によって糖度や酸味のバランスを良くしたフルーツ感覚の高級トマトが一般的にこう呼ばれています。

