



からだのごちそう

NO.44
平成22年7月号

今回のテーマ トマト

夏バテ予防の薬「トマトが赤くなると医者は青くなる」とか、「トマトのある家には胃病なし」といわれるトマトの旬は7月です。



◆栄養成分◆







●リコピン

抗酸化作用の強いビタミンA・C・E・B群・Kなどがバランスよく含まれています。また、トマトの赤い色素はリコピンで、カロテノイドと呼ばれる色素の一種です。最近になって、このリコピンに強い抗酸化作用があり、その抗酸化作用は、ビタミンEの100倍、ベータカロチンと比べても2倍強いことが明らかにされています。

1日に必要なリコピンは「15mg」とわれています。

(秋田大学医療技術短期大学部・成澤富雄教授による)

【リコピン15mgを摂るには・・・】

トマト	ミニトマト	ホールトマト	トマトジュース	トマトピューレ	トマトケチャップ
					
約500g L型2個	約250g 約17個	約170g 1缶弱	約160g 1本弱	約60g 大さじ4杯弱	約75g 大さじ4杯弱

●有機酸

トマトの酸味はクエン酸、リンゴ酸などの有機酸で、胃の粘膜の炎症を抑える作用があり、胃のむかつきを解消し、乳酸など疲労物質を取り除く働きもあります。



- ①トマトには体を冷やす作用があるので、冷え性の人、胃弱の人は生のものを食べすぎに注意しましょう。なるべく煮たり炒めたりと加熱して食べましょう。

- ②トマトの効能は、真っ赤に熟すほど高くなります。まだ青いところが残っているトマトは冷蔵庫に入れず、常温で保存して追熟させましょう。また、完熟トマトを使っているトマトジュースやトマトピューレもお勧めです。

「リコピン」の作用は完熟したものが強く、カロテンと同じく油に溶けやすく、熱に対して安定していることから油で炒めたりすることで吸収がよくなります。



(株)ライアンス 栄養士
廣田・植田・宇根・小堀・佐々木・篠田・柴田・田中・清水・為政・藤原(汐)・藤原(知)

ラビゴットソース



【材料】(4人分)

トマト	1/2個
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
きゅうり	1/2本
酢	小さじ4杯
油	小さじ5杯
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①トマトは湯むきし種を取り除き5mm角に切る。
- ②ピーマン、きゅうりもトマトと同様に切る。
- ③玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水けをきる。ドレッシングを作る。
- ④酢、油、塩、こしょうを混ぜ合わせ、
- ⑤④に①～③の野菜を入れて混ぜ合わせる。

いろいろな種類の肉や魚にぴったりのソースです。肉や魚も揚げたり、焼いたり、蒸したり調理方法を替えて楽しみましょう！
フロッピーなどのゆで野菜にもぴったりです。

ラタトゥイユ



【材料】(4人分)

トマト	2個
ズッキーニ	1本
なす	2個
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
にんにくの薄切り	1/2片分
固形コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1

【作り方】

- ①トマトは湯むきして種をとり、一口大に切る。ズッキーニ、なす、ピーマン、玉ねぎも一口大に切る。
- ②鍋に、油を熱してにんにくを入れ、香りがたつまで炒る。
- ③香りがたったら、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、ピーマン、トマトの順に炒めていく。
- ④固形コンソメを加え、蓋をして10～15分煮る。
- ⑤最後に塩こしょうで調味する。

たこのトマト煮



【材料】(4人分)

茹でたこ	320g
トマト	200g
みりん	16g
にんにくの薄切り	1g
[A] { コンソメ固形	1個
水	300ml
塩	2g
こしょう	少々
枝豆	60g
あればバジルの葉	適量

【作り方】

- ①茹でたこは2cmくらいの乱切りにする。
- ②薄切りにしたにんにくを油で炒め、トマトのみじん切り、みりん、【A】を加えてトマトがペースト状になるまで加熱する。
- ③②を塩こしょうで調味し、①のたこを加えて、2～3分煮る。
- ④最後に、枝豆を加えて軽く混ぜ、盛り付ける
- ⑤あればバジルの葉を散らす