

栄養だより

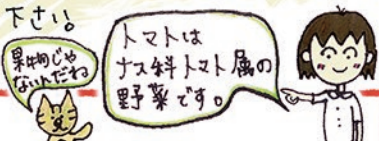
第2回
テーマ



今年も梅雨の季節となりましたが、皆様いかがお過ごしですか。今回のテーマは「トマト」。今では一年中食べることが出来ますが、やはり旬は夏。トマトについて、いろいろ調べてみました。どうぞ御覧下さい。

トマトの種類

- ◎ 赤色丸玉トマト——主にジュースなどの加工用。
- ◎ 完熟型トマト——桃太郎を代表とする、甘みが強く、酸味や青臭さが弱い品種。
- ◎ ファースト——葉のどがった型で、冬場に出回るが最近では完熟型に押されずみで栽培が減少傾向。
- ◎ フルーツトマト——うまみ、甘みともに優れ、皮が薄い。ハウス栽培のため、一年中出荷されているが、一般のトマトよりも価格は高め。
- ◎ ミニトマト——昭和60年代から急速に普及。色(赤・ピンク・黄・オレンジ)、形(丸・洋なし、プラム)など豊富です。



選び方



なるべく赤くて甘い
果汁のあるものかよい

ヘタが濃い緑でピンとしている
傷のないもの

※ 保存はビニールやラップに
つまみ冷蔵庫へ。未熟な
ものは室温でおく、赤く
うれていきます。

トマトの栄養

平成27年6月 栄養課

★ ビタミンC、Aを多く含み、緑黄色野菜の仲間です。

★ トマトの赤色は「**リコピン**」という色素のため。このリコピンは体内で体に有害な活性酸素を除去効果があり、がんや動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があると言われています。

★ トマトには昆布などにも含まれる旨味成分「グルタミン酸」が含まれています。煮込料理などに使うと、その威力を発揮。ヨーロッパでは「トマトのあるところ、料理のへたな人はいない」ということわざがあるほどです。

★ 特に注目!!



トマトの加工品について

「赤色丸玉トマト」を使用した加工品(缶詰、ケチャップなど)は、意外にも生食用よりもビタミンA、C、食物センイ、グルタミン酸を多く含み、注目のリコピンは3倍以上含まれています。



トマトジュース

有塩タイプと無塩タイプがある。加工の過程で、食物センイなどの一部が失われますが、手軽に野菜を摂ることができます。料理にも幅広く使えます。

ホールトマト

とれたての完熟トマトを湯かきして、丸ごとの形でトマトジュース漬けにしたもの。トマトソースや煮込料理に。

栄養課のメニューコーナー

材料 トマト(生でもホールでもOK)・・・10g
1人分 印A・・・20g、若シタ・・・5g
46和 汁っぱ(葱やオクラでもOK)・・・1.5g
100% うす口しょうゆ・・・2g、Jソメ・・・2g

作り方 (1人200ml)
鍋で若シタをいため、水を加えふっとうしたらトマトを入れる。ひと煮たちしたら、味付けして溶きたまごを入れて、汁っぱを散らす。