

いつもご注文ありがとうございます。

西日本豪雨によりお亡くなりになられた方々のご冥福を、心からお祈りいたしますとともに、ご遺族の皆さまに心からお悔やみ申し上げます。また、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

今年の夏は、猛暑による世界的な異常気象が続いていますが、少しでも涼しく過ごせるように、引き続き、食べ物で工夫をしてみませんか？

7月号のズッキーニに続いて、8月号のお題は定番のトマトです。トマトと言えば、スーパーに行けば一年中手に入る野菜ですが、体を冷やす効果のあるトマトはやっぱり夏に食べるのが一番！

ビタミンは、体内の生理機能を調節したり、酵素の役割を補ったりする役割がありますが、基本的に体の中では合成できないので、食事から摂取しなければなりません。ミネラルは、タンパク質等と結合して骨や筋肉などの人体をつくり、血液や体液の浸透圧やpHを正常に保ち、酵素に必要な成分として、様々な生理作用に関わる機能的な役割があります。真っ赤な色が眩しいトマトには、リコピンのほかにも、βカロチンやビタミンCを始め、ビタミンB1やB2、ビタミンEも含まれています。また、カリウムやマグネシウム、カルシウム、鉄、亜鉛、セレンなどのミネラルも含んでいます。

このように、トマトにはたくさんの栄養素が含まれているのですが、ビタミンやミネラルに加え、トマトは水溶性の食物繊維のペクチンも含んでおり、コレステロール低下などの働きを助けることが分かっています。

普段何気なく食べているトマトですが、こんなにたくさんの栄養素が含まれていると思うと、いつもよりも多く食卓に並べたくなりますよね。生のままサラダにしたり、スープやシチュー、カレーに入れても美味しいトマトですが、今回はマリネにしてみました。湯むきをするときに使うお湯を沸かす以外には火を使わないし、作り置きができるので、だるくて料理をしたくない時も、例えばそうめんさえ茹でてしまえば、2分でごはんが完成します。玄関開けたら2分でごはんです！しかも、いつもよりもさらにアバウトなレシピ(?)で、目をつぶりながらでもできますよ。

トマトのマリネ 2人分

材料・ミニトマト 1パック・カネキめんつゆ 適宜・
みょうが 適宜・しそ 適宜

作り方・ミニトマトのヘタを取り、ヘタがついていた部分に十字に浅く切り込みを入れる。沸騰したお湯に入れ、皮がめくれ始めたらずぐに氷水にとり皮を剥く。水気をよくきり、めんつゆに漬けて一晩冷やしたら、薬味をのせて召し上がれ。

*めんつゆが薄まらないミニトマトがオススメです。
*ナスやオクラを入れても美味しいです。
*薬味はお好みでどうぞ。

異常気象に嘆くより、暑さを利用して美味しい夏野菜をたくさん食べましょう。暑いからこそ、体を冷やす夏野菜が実るのです。暑いからこそ、かき氷が美味しいのです！汗もたくさんかいて、この際ついでにデトックスもしてしましましょう。ビタミン、ミネラル、水分補給を忘れずに、冷えすぎない程度に冷房を使いましょうね。

