

いつもご注文ありがとうございます。
暑い日が続きますが、皆様夏バテなどしていませんか。

今月のお題は、栄養が豊富で子供も大好きな夏野菜の代表格トマトです。
真っ赤なトマトは太陽の光がよく似合い、真夏が食べ頃のような気もしますが、実は高温はちょっと苦手なのとか。
一年中手に入るトマトですが、真夏よりも初夏の方が糖度は高いそうです。少し意外ですね。トマトにはたくさんの種類がありますが、大きく分けると赤系とピンク系に分けられ、赤系は皮が硬いので加工用、ピンク系は皮が柔らかいので生食用に向いているそうです。日本のスーパーでよく見られる桃太郎はピンク系ですが、栄養価は赤系の方が高いそうです。

トマトに含まれるリコピンは疲労の原因の活性酸素を除去し、ビタミンCは鉄分の吸収を助け、体を修復してくれます。リコピンは加熱することで吸収率がアップし、油で溶けやすい性質から、オリーブオイルを使ったトマトパスタなどは理にかなっています。しかし、水溶性のビタミンCを効率よく摂るには生のまま食べる方がいいので、食べ方を変えてみると両方の栄養素が取れます。リコピンにはビタミンEを超える抗酸化作用があり、抗アレルギー作用も注目されているそうです。ビタミンCは、紫外線ダメージを受けた肌の修復に役立つコラーゲンの合成を促し、メラニンの生成を防ぎシミやシワを防いでくれるので、やはり暑い季節は生で食べたい食材ですね。また、なんとミニトマトには普通のトマトよりも栄養が凝縮されているそうです。これはトマトに限ったことではなく、例えばキャベツよりも芽キャベツ、コーンよりもヤングコーン、というように、基本的に小さい方が栄養価は高いようです。ミニトマトはお弁当にも持って行きやすいし、彩りも綺麗だし、一石三鳥ですね。ちなみにミニトマトは赤系です。皮が硬くても、その一口サイズから、口の中でプチっとはじける感じが楽しく心地良いです。たまに口を閉じ忘れ、トマト水鉄砲のようにになっている子供も見かけます。

暑い夏にはなるべく火を使いたくない方、そして火照った体を冷やしてくれるものをお求めの方、朗報です。
主役にはならないかもしれませんが、前もって作って冷やしておくだけの、超絶簡単冷やしミニトマトはいかがですか？
トマトの皮を剥くのにお湯を沸かしますが、つるっと皮をむいたら白だしにダイブさせるだけ。だるい夏にぴったりの、レシピとも呼べないレシピです。

冷やしミニトマト 2人分

材料・ミニトマト 14個～・カネキ白だし 大さじ
1・水 150cc・好きな薬味

作り方・トマトは十字に切り込みを入れて熱湯にくぐらせ、氷水にとって皮をむく。白だしと水を混ぜたものにつけ、冷蔵庫で冷やす。

- * しそ、茗荷、生姜、玉ねぎ、柚子胡椒など、好きな薬味でどうぞ。
- * もちろん大きなトマトでもできます。

ミニトマト、プチトマト、チェリートマト、グレープトマト。色々呼び方はあるけれど、あなたの土地ではなんと呼びますか？ミニトマトよりもっと小さいマイクロトマト、食べたことはありますか？

小さいけれど侮れない、真っ赤なトマトで栄養補給して暑い夏を乗り切りましょう。

