

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。

健康野菜 トマト



◆トマトサラダ

〈材料/4人分〉

- トマト（完熟）…………… 3～4個
- 食塩……………少々
- カラフルミニトマト
（黄色・緑・紫）…………… 各4個
- タマネギ（みじん切り）…………… 大3
- セロリ（〃）…………… 大2
- キュウリ（〃）…………… 大2
- スイートバジル……………適宜
- 〈フレンチドレッシング〉
- 食酢…………… 大2
- オリーブ油…………… 大3
- 食塩…………… 小2/3
- コショウ……………少々
- 砂糖……………ひとつまみ

〈作り方〉

- ①トマト、ミニトマトともに、皮を湯むきしておく。
- ②完熟トマトは4～6等分にくし切り、塩を振りかけて冷やしておく。
- ③湯むきしたミニトマトはヘタを落とし、大きい場合は半分に分ける。
- ④フレンチドレッシングの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ⑤器に②と③のトマトを盛り合わせて、タマネギ・セロリ・キュウリのみじん切りを全体に散らし、バジルをあしらって、④のドレッシングをかける。食卓でよく和えながらいただきます。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー[®]検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

夏の食卓には真っ赤なトマトのサラダがよく似合います。トマトの赤い色はリコピンやカロテンという成分によるもの。リコピンは抗酸化作用が高く、がんやアレルギー、動脈硬化の予防に効果的です。β-カロテンは、お肌や粘膜の健康を保ち、肌荒れの解消やカゼ予防に繋がります。ビタミンB6なども多く、解毒作用があり、肝機能も高めてくれます。トマトの酸味のもととなるクエン酸やリンゴ酸は、胃の粘膜を保護し、食欲増進や疲労回復を促します。

子供の頃、夏になると、おやつ代わりに冷えたトマトを食べていました。喉の渇きを止め、からだを冷やし、夏バテを改善してくれたものです。ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあり、健康野菜トマトを積極的に摂ることを推奨しています。

ドイツや中国では、カリウムが豊富なトマトを高血圧の補助療法に用いられているとか。トマト単独で食べるよりも、ビタミンEの豊富な食材を組み合わせると、抗酸化力がより強力になり、がんや老化の予防効果アップが期待できます。ドレッシングやトマトソースにオリーブ油を使う工夫をしてみましょう。