

生活彩々

きれいで長生き 副菜小鉢

夏野菜の代名詞的存在、トマト。この時期は甘みと酸味のバランスが良く、出回る品数も多い。
厚労省の指針が推奨する1日の野菜摂取量に対して、静岡県民は平均70%下回っている(2008年県民健康基礎調査)。県健康増進課管理栄養士の村上亜紀さんは「トマトなら1/2個、ミニトマトなら7個でほぼ70%に達する」と話す。赤色の色素リコピンには、生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する働きもある。「トマトとピーマンのおひたし」はめんつゆに材料を漬ける簡単料理。漬け時間や、めんつゆの量で、味の濃さが調節できる。トマトのネギみそ焼き」は汁気たっぷりの果

トマト 甘みと酸味の好バランス

肉が、口の中でとろりと溶ける。加熱でうまみ成分のグルタミン酸が増加するという。「トマトとモヤシのナムル」は食感のコントラストが楽しい一品。辛みが苦手なら七味唐辛子を入れなくても良い。村上さんは「食卓に彩りを加える効果もある」とし、トマトを毎日活用することを勧めている。

◇ トマトとピーマンのおひたし



◎材料(4人分)
トマト2個、ピーマン2個、めんつゆ(濃縮 大さじ1、水1カップ(200cc))

◎作り方 ①トマトはへたを取り、くし形に8等分する。②ピーマンは一口大に切り、熱湯で約1分ゆで、ざるにとり冷ます。③ボウルにめんつゆと水を入れて混ぜ、①②を入れて約1時間冷蔵庫で冷やす。

トマトのネギみそ焼き



◎材料(4人分)
トマト2個、長ネギ1/4本、A「みそ大さじ1 1/2、砂糖大さじ1/2、酒大さじ1 1/2」
◎作り方 ①長ネギをみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。②トマトはへたを取って横半分に切り、切った面を上

して①を塗る。③オーブントースターで約10分焼く。こんがり焼き色がついたら出来上がり。
トマトとモヤシのナムル



◎材料(4人分)
ミニトマト18個、モヤシ1/2袋、A「ごま油小さじ2、しょうゆ小さじ2、白ごま小さじ2、七味唐辛子少々」
◎作り方 ①ミニトマトは半分に切る。②モヤシは熱湯で約1分ゆで、ざるにとり冷ます。③ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を入れて更に混ぜ、出来上がり。

<第3金曜日に掲載します>