

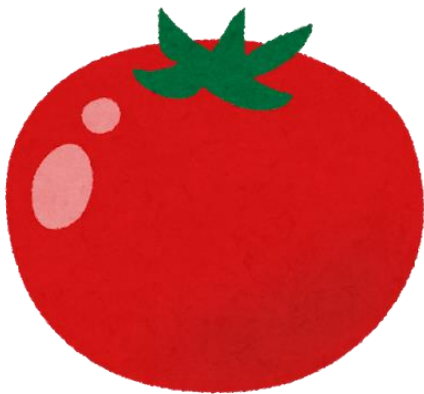


キッチンだより No.32

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

9月

トマト



目利きのポイント

⇒ヘタが新鮮で皮にハリがあり、
ずっしりと重いものを
選びましょう。

調理、保存のポイント

⇒皮はヘタをくり抜き、
熱湯をかけ、すぐに冷水で冷やすと剥きやすくなります。
冷やし過ぎると風味が落ちるので、
夏場以外は常温で保存しましょう。

トマトには昆布と同様のうまみ成分である
グルタミン酸が含まれているので
料理の味わいを深めてくれます。
トマトの赤色はリコピンと言う成分です。
リコピンは癌や老化防止に有効な
抗酸化作用があります。
油と一緒に摂ると吸収率が高まります。
便秘改善に役立つペクチンも
含まれています。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>

グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣