

かんたん!
時短!

野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「トマト」レシピ

リコピンが含まれるトマト。夏はすっきり味、冬・春はゆっくり育った濃い味が楽しめます。

01 「フレッシュトマトの Pasta」

生のトマトだから作りたい! シンプルパスタ



作り方

- 1 トマトはヘタをとり、ざく切りにする。にんにくは薄切り。
- 2 パスタは表示の通りにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル・にんにくをいれて弱火で熱する。香りがたったら、トマトをいれて炒める。
- 4 トマトの皮がすこしはがれてきたら、ゆであがったパスタをいれ、塩・こしょうで味をととのえる。器にもり、粉チーズをふる。



生のトマトでつくる
フレッシュなソースは、旬の時期にぜひ!



材料(2人分)

①トマト	2個(300g)	⑤塩	小さじ1/4
②にんにく	1片	⑥こしょう	適量
③パスタ	200g	⑦粉チーズ	大さじ2
④オリーブオイル	大さじ2		

1人あたり栄養価

●エネルギー	542kcal	●たんぱく質	16.8g	●脂質	16.0g	●炭水化物	79.4g	●食塩相当量	3.6g
--------	---------	--------	-------	-----	-------	-------	-------	--------	------

02 「ふわふわ卵のトマトあんかけ」

甘酢トマトあんで中華風!



作り方

- 1 トマトは2cm角に切る。そのうち1/4はとりわけておく。
- 2 フライパンにごま油をひき、卵をといいて塩少量をふったものをいれる。まわりが固まりはじめたら大きく3回まぜて、火を止め器にもる。
- 3 フライパンにちりめんじゃことトマトの3/4のほうをいれて炒める。みりん・しょうゆ・酢・水をいれて煮立ったら、2分ほど煮て、トマトをつぶす。
- 4 同量の水でといた片栗粉と残りのトマトを入れ、とろみをつける。卵のうえにかける。お好みで千切りにした大葉をそえる。

「トマト」+「じゃこ」でうまみアップ!

材料(2~3人分)

①トマト	1~2個(200g)	⑤みりん	大さじ1	⑨片栗粉	小さじ1/2
②ちりめんじゃこ	大さじ1	⑥しょうゆ	大さじ1/2	⑩水	80cc
③卵	4個	⑦米酢または黒酢	小さじ1/2~1	⑪大葉	お好みで
④ごま油	小さじ1/3	⑧塩・こしょう	適量		

1人あたり栄養価

●エネルギー	153kcal	●たんぱく質	10.5g	●脂質	8.3g	●炭水化物	6.8g	●食塩相当量	0.9g
--------	---------	--------	-------	-----	------	-------	------	--------	------

酢の量は
お好みで調整

03 「ミニトマトのガーリックマリネ」

作り置きに! おつまみに!

野菜ソムリエ/古賀みゆき

- 作り方
- 1 ミニトマトはヘタをとる。キャベツは大きめにざく切り、にんにくはみじん切り、レモンはちょう切りにしておく。
 - 2 鍋ににんにくとオリーブオイルをいれ、弱火で熱し香りがたってきたら火を止める。保存容器にいれ、塩・砂糖・酢・薄口しょうゆをいれ、よく混ぜる。
 - 3 別の鍋に湯をわかし、キャベツ・ミニトマトをいれる。ミニトマトは皮がはがれてきたら、ひきあげて皮を取り除く。キャベツはしんなりしたらザルにあげる。
 - 4 ②に③をいれ冷蔵庫で2時間以上つける。



マリネ液まで
おいしいので、
サラダや冷製パスタにも
あいます。

材料(4人分)

①ミニトマト	8~12個(200g)	④にんにく	1片	⑦砂糖	小さじ1~2(お好みで調整)
②キャベツ	3枚(100g)	⑤米酢またはワインビネガー	大さじ1/2	⑧塩	少量
③レモン	1/4個	⑥オリーブオイル	大さじ1と1/2	⑨薄口しょうゆ	小さじ1

1人あたり栄養価

●エネルギー	74kcal	●たんぱく質	1.2g	●脂質	4.7g	●炭水化物	7.5g	●食塩相当量	0.3g
--------	--------	--------	------	-----	------	-------	------	--------	------

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●ヘタの取り方

ばっさり切るのではなく、ヘタのみを刃先でくりぬきます。切ってつかう場合は、ヘタのすぐ横で2つに切り(ヘタを片方にする)V字に切れ込みをいれてヘタをはずします。



切っ先でくり抜く

●トマトの違い

赤・紫(黒)のトマトはリコピン、オレンジはβ-カロテン、黄色はルチン、緑はクロロフィルとそれぞれ違った成分が含まれます。赤いトマトが苦手な方は、黄色から試してみるのがおすすめ。アイコなどの長型のトマトは、うまみ成分が多く、焼く、煮るなどの加熱調理にむきます。



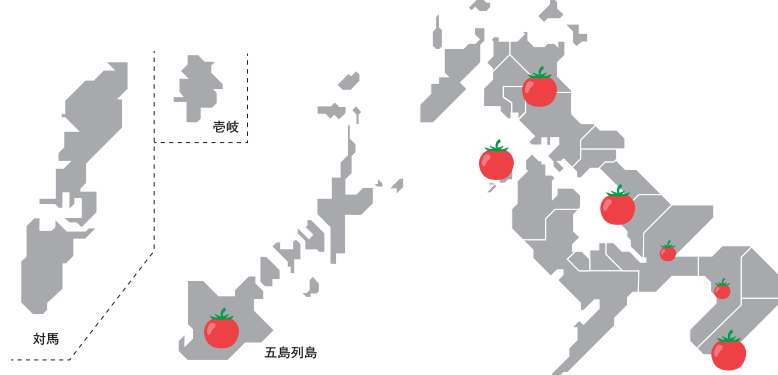
●トマトが甘くない?

まだ緑の場合は、常温において赤くなるのを待ちます。また、甘酢につけるとトマトの味が濃厚に感じられます。

●冷凍わざ

ザク切りして冷凍しておく、煮込み料理に便利。凍ったまま加熱してつかいます。丸のまま冷凍すると、皮もつるりんむけます。

●「トマト」の長崎県内の主な産地



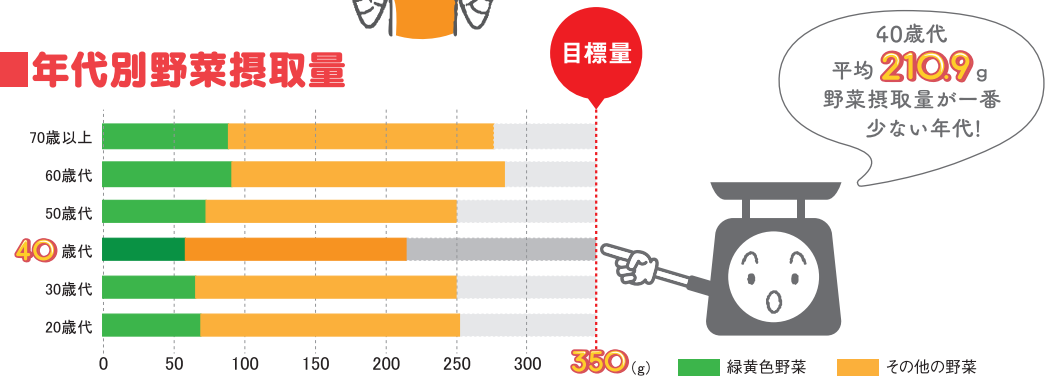
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの?

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら?



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか?

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの?

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて! 1日5皿食べましょう!

献立にいつも1皿~2皿の野菜料理を心がけましょう!

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

