

トマト

トマトの赤色の元はリコピンといわれる色素で、活性酸素を減らす働きがあり、抗発ガン作用や免疫賦活作用、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。



選び方のコツ！



ヘタがしっかり立っていれば、新鮮な証拠！

大体1週間から10日はもちます。

夏場以外は冷蔵庫で保存しなくても風通しのよい涼しい場所であれば新鮮さが保てます。



トマトとシシトウの旨辛丼

材料・分量（2人分）

豚ミンチ…140g、トマト…大2個、シシトウ…4本
長ネギ…40g、ニンニク…1片、豆板醤…小さじ1/2
塩/こしょう/水溶き片栗粉/サラダ油/ご飯…各適宜
【A】オイスターソース…大さじ1、ケチャップ…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2、砂糖…小さじ1/2

お料理の手順

1. トマトは1.5cm角切り、シシトウは斜め切り、長ネギは小口切り、ニンニクはみじん切り。
2. サラダ油をフライパンに馴染ませ、豆板醤、ニンニク、長ネギを入れさっと炒める。
3. 塩こしょうで軽く下味を付けておいたミンチを加え炒める。
4. シシトウを加え炒めたら、予め合わせておいた【A】を入れる。
5. トマトを加えよく炒め合わせたら、水溶き片栗粉でトロミをつける。
6. 器にご飯を入れ(5)をかける。



トマト丸ごと〜トマトカップで可愛い
お1人様用チーズフォンデュ

材料・分量

トマト…1個、スライスハム…1枚〜、ピザ用チーズ…50g〜
とろけるスライスチーズ…2枚、乾燥バジル…適量、黒粗挽き胡椒…適量

お料理の手順

1. トマトのヘタを落とし、中身をくり抜く。
2. トマト本体にとろけるチーズを敷きつめる。
3. チーズの上にくり抜いたトマトを半量のせる。
4. 小さく切ったスライスハムをのせる。
5. 残りのくり抜いたトマトをのせる。
6. ピザ用チーズをてんこ盛りにのせ、オーブントースターで10分ほど焼く。
7. とろけるスライスチーズをのせチーズが溶けるまで焼く。(余熱で直ぐ溶けます)(トマトのヘタも加熱する)
8. 器にのせ、バジル、胡椒をトッピングする。

ミニトマト

お弁当に欠かせない野菜といえばこちらではないでしょうか。トマトとの違いは大きさで、小ぶりであるため、トマトに比べ味も濃く、栄養価も高いのが特徴です。



選び方のコツ！



ヘタがしおれて
いるものを選ぶこと！

実はミニトマトは、ヘタがしおれているほうが甘くておいしいです。しっかり熟している証拠ですので、選ぶときにはヘタをチェックしましょう。

チーズ☆トマト入り・茄子の肉巻き



材料・分量

茄子…3本、ミニトマト…6個、チーズ…3枚
スライス豚肉…300g

お料理の手順

1. 茄子のガクを、丸く切り取り、縞模様に皮をむき、半分に切り、中央にミニトマトを入れられる位、身をこそげ、暫くあく抜きをします。
2. 茄子の水分を拭き取り、中央に、チーズとミニトマトを入れ、合わせます。
3. 塩コショウした肉で、茄子を巻きます。
4. 肉の表面に小麦粉をはたき、フライパンでこんがりと焼きます。肉に火が通れば完成です。

豚肉は、こんがり焼いてください。
肉はパリパリ、中はとろとろが美味しいです。



パエリア風トマトごはん



材料・分量（2人分）

ごはん…茶碗2杯分、ミニトマト…1パック、カレーピーマン…1個
たまねぎ…1/2個、ニンジン…1/2本、にんにく…1片
オリーブ油…小さじ2、とろけるチーズ…大さじ2〜3
塩コショウ…少々、パセリ…少々

お料理の手順

1. にんにく、カレーピーマン、たまねぎ、ニンジンはそれぞれみじん切り。ミニトマトは半分に切る。
2. フライパンにオリーブ油の半分量を熱し、(1)のミニトマトを両面焼いて皿に取り出しておく。
3. (2)のフライパンに残りのオリーブ油とニンニクを加えて香りが出たら、(1)のみじん切りした野菜を炒める。
4. (3)にミニトマトの半分とごはんも加えて塩コショウで味付けし、残りのミニトマトを上に乗せてフタをし弱火で焦げないように5分ほど焼く。
5. 途中でとろけるチーズを乗せ、ごはんの底がこんがりしてきたら火を止めパセリをふる。