

7月ぱくぱくカレンダー

トマト



みどり しょくひん なかま からだ ちようれ
緑の食品の仲間：体の調子をととのえる

トマトの原産地

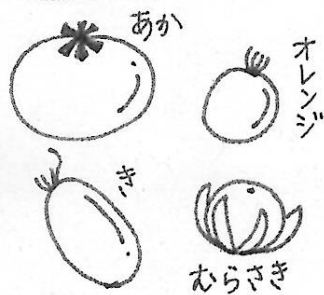
南米のアンデス山脈のあたりです。日本には、江戸時代にオランダ人によって長崎に伝えられたといわれています。

トマトの栄養

おもな栄養はビタミンAやC、ミネラルや食物せんいもたくさん含まれます。がんや生活習慣病の予防効果が期待できます。

色もいろいろ

みなさんがよく知っている赤色のトマトの他に、黄色、オレンジ色のトマトもあります。外国には、皮にも果肉にも色素のない白いトマトもあるそうです。またトマティーヨというメキシコのトマトに似た野菜はむらさき色をしています。



トマトの色は、オレンジ色系、黄色系のカロテンと、赤色系のリコピンという成分です。

調理法、カゴエ法いろいろ

煮もの・スープ トマト煮
 スープなど
 じっくり煮ると
 おいしさアップ↑

カゴエして トマトジュース、
 トマトクetchup、
 トマトピューレなど

生 サラダなど **いため物** 野菜いためなど

ゼリーのようなデザート
 栄養まんてん!!

いためると
 旨みが増すよ!

赤かわりダネ

最近ではトマトのアイスや
 トマトのジャムなども作られています。

