

毎日の食事に「まごは や さしい」

今回はやさい(野菜)の中でも「夏野菜」とりあげます。

夏野菜の代表「トマト」を使った料理をご紹介します。
切って混ぜるだけの簡単なものですが、とても美味しいので一度お試しください。

トマトとバジルのサラダ

材料(2人前)

トマト	大1個
バジルの葉	5~6枚
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ1杯

※ 材料はお好みで増減して下さい。



作り方

- 1、トマトはきれいに洗い、へたをとって2cm位の角切りにする。
- 2、バジルの葉は太めの千切りにして、ざく切りにする。
- 3、1と2をボールに入れ、塩・オリーブオイルをふり入れ、軽く混ぜる。
- 4、あらかじめ冷やしておいた小鉢に3を盛り付けてできあがり。

<夏野菜>

暑気あたりのほてりを除きます。

※ 体を冷やす作用があるため、食べすぎには注意が必要です。

特に冷え性の方は、生で沢山食べないようにしましょう。

<効能(中国薬膳での処方目的)>

- トマト: 1)胃腸の働きを活発にし、消化を助ける。
2)体液分布のバランスを調整して、口の渇きを癒(いや)す。
3)疲労を回復させる。

※ 最近では降圧効果や癌抑制作用が注目されています。

- バジル: 1)消化を助ける。
2)疲れを和らげたり、心を落ち着かせる。



トマトについての豆知識

トマトの赤い色素（リコピン）

強い抗酸化作用をもつ天然成分です。

ストレスや大気汚染・紫外線など、生活環境の悪化によって体内に必要以上の活性酸素が発生すると、細胞を傷つけたり、癌などの生活習慣病や老化の原因になってしまいます。

リコピンはこうした過剰に発生した活性酸素を消去してくれる抗酸化物質。その強さは人参の色素(β-カロテン)の2倍です。

- ※ **加熱トマトとオリーブオイル**は、リコピンの吸収を高めます。
ビタミン B 群やビタミン C は加熱処理によって栄養素が壊れてしまいますが、リコピンは熱に強く生で食べるより加熱処理した方が吸収率も高まります。
「水煮やピューレ、ジュースは効率良くリコピンが摂れます。」

<簡単トマトソース>

材料

完熟トマト	4 個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1



作り方

- 1、トマトは包丁の先のへたの部分に斜めに入れて、グルッとまわして取り除き、横2等分に切る。
- 2、小さなスプーンで、種の部分を取り除く。(水っぽくしないコツ)
- 3、2を適当にザク切りにする。
- 4、フライパンにオリーブオイルを熱し、3を炒め調味料を加え3~4分蓋をして蒸し煮にしてできあがり。

例えば、スパゲティーやハンバーグ、ふわふわオムレツなどのソースとしてお召し上がり下さい。