

# ◆◆◆ 食卓こそは幸福の舞台 ◆◆◆

## 野菜ソムリエの おいしい野菜・フルーツの話

エスカル・クッキングスタジオ助手 安里 伊久子  
他 スタッフ

### 5. トマト (初級No.5 トマトの冷たいパスタ)

#### プロフィール

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど豊富な栄養素を含んでいる野菜。日本で本格的に栽培されたのは昭和になってからですが、すっかりおなじみの食材です。生食用、加熱調理用、加工用など、国内でも200種を超える品種があるといわれています。

#### 種類

- \* 生食用では「桃太郎」や「こくみ」「ファースト」が一般的でよく出回っています。「ミディトマト」や「プチトマト」もおなじみですね。
- \* 加熱調理用には「サンマルツァーノ」が主流。水煮の缶詰にも多く利用され、トマトジュースやケチャップにはサンマルツァーノの改良品が多く用いられます。
- \* フルーツトマトとは栽培方法を工夫した、高い糖度のトマトの総称です。シュガートマトなどとも呼ばれます。

#### 栄養・効能

発がん予防に効果があるとされるビタミン C をはじめ、血圧を下げるカリウム、毛細血管を丈夫にするルチンを含みます。

でも、トマトと言えば何といても「リコピン」ですね。トマトの皮にある黄色の部分には「カロテン」が、赤い色素にはこの「リコピン」が非常に多く含まれています。体内の有害な活性酸素(がんや老化の原因)を抑制する抗酸化物質です。その効果はベータカロテンの2倍、ビタミン E の100倍とも言われ、最近非常に注目されている栄養素(食材)です。また高い栄養価の割には100gあたり19Kcalと低カロリーがうれしいですね。野菜ですがうま味成分のグルタミン酸やイノシン酸を多く含んでいます。

青いうちに収穫して追熟させたものより、木で完熟させたものの方が栄養価は高いので、家庭菜園などで栽培している方は十分に熟させてから収穫してください。

#### クッキング

生で食べてもおいしいのですが、加熱すると甘味が増します。うま味成分のグルタミン酸も加熱するとより増します。肉や魚介類、他の野菜や豆類と合わせて調理することで、相乗効果でうまみが格段にアップします。ちなみにこのグルタミン酸は果肉部分より、種のゼリー部分に多いので、可能なら(料理によって向き、不向きはありますが)食べたほうがいいでしょう。加熱するとビタミンCは減少しますが、リコピンは油を加えて加熱すると吸収率がアップします。缶詰や乾燥させた「ドライトマト」は栄養分がかなり保たれているので利用価値が高いです。和・洋・中・イタリアンと幅広く利用して下さい。

引用文献 Vege-FruDiary 花図鑑野菜 食品成分表