

みりょく
旬の味緑通信
取材・文／姫野 昭祐(特産振興課TAC)



美味しい時期
5・6月
10・11月

トマト

- 管内産地／大中・八日市など
- 分 類／ナス科トマト属
- 原 産 地／中南米原産
- ここで買えます！
八日市やさい村
安土えもん屋
近江八幡直売所など

特徴

現在は世界中で何千種類もの品種があり、日本でも出回っているものの大半は桃色系トマトとされています。大きさ、色、形、味と様々なものがあり、いまや品揃えのいい青果売場の基準がトマトの種類の高さもされているようです。

効能

多くの栄養成分を含みますが皮の赤い色素に含まれる「リコピン」が代表的、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が高いといわれています。

よいもの見分け方

●ヘタが青々したもの ●全体的に均一な色で形がいびつ ●ブヨブヨでないもの ●グッと重いものやヘタの裏側が☆のような白い模様があるものは糖度が比較的高いものとされています。

長持ちさせるには

青いトマトは常温(15～25℃)保存。赤いトマトはヘタの部分を下に、他とくっつかないように並べ、ポリ袋の中に入れて密閉して冷蔵保存。冷凍保存も可能です。ヘタをとって湯むきし、そのままザク切りにして保存袋に入れてください。

食べ方

サラダ、パスタ、オムレツ、チーズをのせてオーブンで焼いたり、炒め物に入れたりしてもOK。クエン酸が脂っこさを和らげるので、肉や魚類の煮込み料理などにも最適です。シーズンは終わりましたが、お鍋やおでんに湯むきしたトマトをドボンと入れても違和感なく召し上がれますよ♪

味緑のレシピ

近江赤い実 フルーツポンチ



2012年1月に開催された
銀座三越「みりみゆるマルシェ」
にて販売されたものを再現しました。

材料(作りやすい分量)

イチゴ	400g
ミディトマト	400g
ドライトマトあるいはリンゴ	適量
シャンメリー	200g
ガムシロップ	200g
ソーダ水	適量
ミント	適量

作り方

- 1 イチゴは洗ってからヘタを取り、半分はカットし、半分はジューサーでまわして、シャンメリー+シロップにつける
- 2 ドライトマトを使う際はそのまま1へ、リンゴは一口大にカットして1に漬ける
- 3 ミディトマトは湯むきして、1の液に漬ける
- 4 冷蔵庫で一晩おいたら、ソーダ水をお好みの量で割って完成