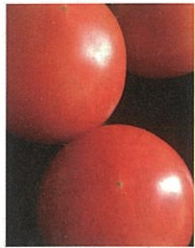




管内産地: 大中・八日市など
分類: ナス科トマト属
原産地: 中南米原産
ここで買えます!
直売所/きてか〜な
安土ええもん屋など
インターネット販売/JAタウン



特徴

中ぐらいの大きさ
→ミディサイズ
のトマト→ミディ
トマトという意味と
されており。ひと
口で食べるには
贅沢な大きさで、特に春先に味も濃厚なものが多く出回ります。オレンジ色の品種も見かけることがあります。

効能

「トマトを食べれば医者はいらない」と言われることもあるくらい多くの栄養成分を含みます。皮に多く含まれるリコピンが代表的で、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言われています。

よいもの見分け方

- ヘタがシャキッとして青々したもの
- 全体的に均一な色で形が整い、締まっているもの
- ズシッと重いものや先端に☆のような白い模様がうっすらと出てい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

赤いトマトはへたの部分を下に、トマトどうしが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。へたをとって湯むきし、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

切ってサラダにはもちろん、オーブンで焼いたり、炒め物に入れたりしてもOK。チーズとの相性が抜群です。トマトに含まれる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合います。湯むきしたトマトを味噌汁に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

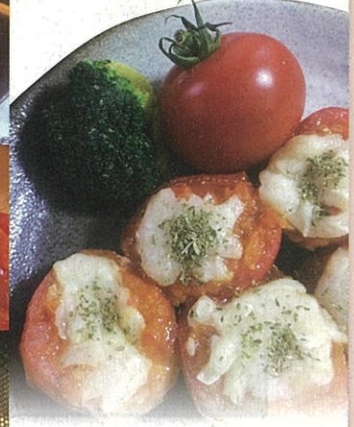
ほおぼる幸せ!ミディトマトまるごとピザ

材料(2人分)

- ミディトマト… 10個くらい
- タマネギ …… 1/2個
- ベーコン …… 1枚
- とろけるチーズ …… 適量
- ★塩 …… 小さじ1/2
- ★オリーブオイル …… 適量

作り方

- 1 トマトのヘタを取り、上1/4くらいのところで切って中身をボールにとる。切ったところもあとで使います。
- 2 ベーコンを細かく刻み、タマネギをすりおろし、ボールにとった1の中身と上側を合わせ、鍋で★印の調味料を入れ、半分以下の量になるまでしっかり炒める。皮が分離するので出来るだけ取りましょう。
- 3 1で出来たカップ状のトマトに2のソースを3/4くらい詰める。お好みでチーズをのせたり、好きな具材を詰める。
- 4 オープンに入れ、190℃で約15分、チーズが溶けるくらいまで焼いて出来上がり。



炒めたソースが余ったらカリカリのトーストに乗せて使い切りましょう。ソースを詰めずにオープンに入れると素材の旨みを堪能できます。味が薄い場合はトマトケチャップを足して調整しましょう。