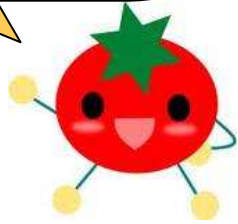


旬を食べる



健康市場

第 167 号

〒193-0942

八王子市櫛田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H23. 7. 1

責任者: 栄養科 佐藤



トマト



トマトの歴史

トマトは南米ペルーを中心としたアンデス高原の太平洋側の地域が原産といわれています。アンデス高原には8~9種類の野生種トマトが自生していますが、すべてがたくさんの小さな実をつける現在のミニトマトに近い形のものでした。これらがやがてメキシコで食用として栽培されるようになりました。そしてコロンブスによる新大陸発見(1492)以後、ヨーロッパへ広がりました。



しかし、当時トマトは有毒植物であると信じられたために観賞用とされ、ヨーロッパでトマトを食べるようになったのは18~19世紀になってからでした。その後、いったん食用と認められてからは、うまみ成分であるグルタミン酸とアスパラギン酸が含まれていること、酸味があること、赤い色が食欲をそそることによってトマトは料理のベースとして使用されるようになりました。

日本では、17世紀半ばに伝わり、当時は観賞用で“唐柿”と呼ばれていました。日本で食用とされるようになったのは、明治以降で、一般的に広く普及したのは、昭和に入ってからでした。

選び方

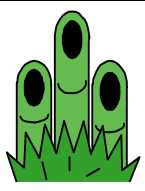
- ◆ 全体に丸く、皮にハリのある光沢の良いものを選ぶ。
- ◆ ひび割れや筋の入ったものは避ける。
- ◆ ヘタの部分がしっかりしたものが良い。



保存方法

- ◆ 完熟していないトマト ⇒ 緑色のところがあったら常温で熟させる。
- ◆ 完熟したトマト ⇒ ビニール袋かラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ入れる。

☆ヘタを切ったトマトはいたみやすいので早めにつかいきりましょう！



ピン

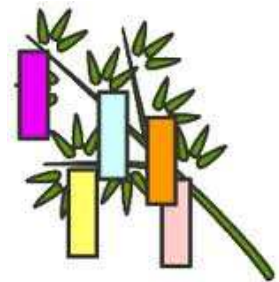
リコピンは、β-カロテンの倍の抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などを防ぐと言われています。熱にも強く、脂溶性のため油によって吸収率が高まります。トマト以外にもスイカ、柿、赤いグレープフルーツなどに含まれています。

トマトの種類

桃太郎	ファースト	ミニトマト(プチトマト)
		
生食用の桃色トマトの代表です。甘味と適度な酸味があり、完熟すると真っ赤に染まります。	おしりのところがツんととがった形をしています。果肉がしっかりしととしていて、ゼリー質が少ないトマトです。年明けから4月にかけて作られる冬のトマトです。	赤いものが主流ですが、黄色やオレンジもあります。実は、ビタミンやリコピンなどの栄養素が中玉トマトより多く含まれています。



七夕



7月7日は、織姫と彦星が逢瀬を重ねるのを見守る日として知られています。七夕は奈良時代に中国から伝わりました。この日、芸技が上達するように、出会いがありますようにという願いを詩歌にした短冊を竿竹にくくりつけると祈りが届くとされています。

どうして七夕にはそうめんを食べるの？

七夕にはそうめんを食べますね。どうして七夕にそうめんを食べるようになったのでしょうか？それは、昔の中国の七夕(7月7日)には、唐菓子のひとつである索餅〔さくべい〕が食べられていたためです。中国の故事によると、ある子どもが7月7日に亡くなり、その後熱病を流行ったことがきっかけで、その子が生前好きだった「索餅」を供え、病よけをしたことから索餅を食べるようになりました。索餅は“索麵(さくめん)”とも呼ばれ、やがて、舌触りのよい現在の『素麵(そうめん)』に変化し、七夕に素麵を食べるようになったそうです。

