

百 菜 元 氣 新 聞

おやさい たくさん 毎日

毎月1日発行 発行所/日本食糧新聞社/編集・発行人 杉田 尚
 〒104-0032 東京都中央区八丁堀2-14-4 ヤブ原ビル7階
 ☎ 03 (3537) 1306 FAX 03 (3537) 1071

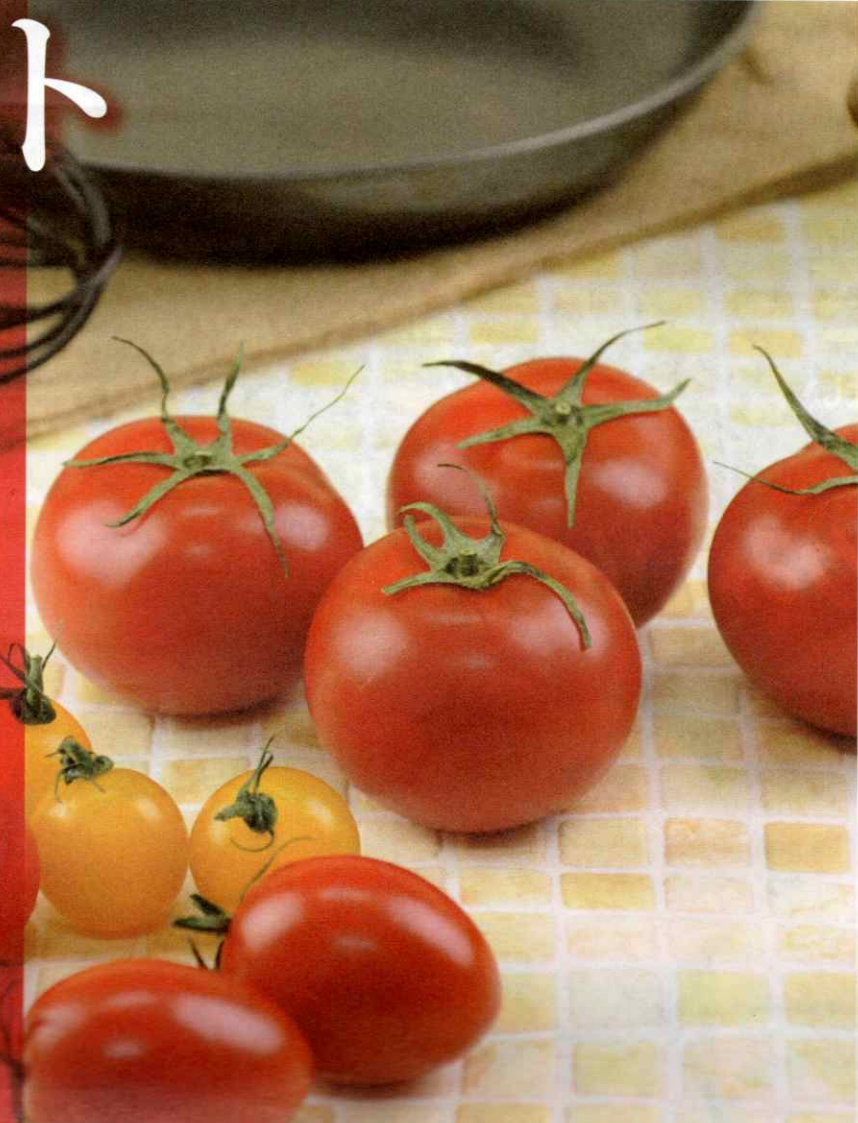


- 自然の力で育てたおいしさトップバリュグリーンアイオ
熊本県産オーガニックみかん(2面)
- 免疫力=粘膜炎! ウイルスを寄せつけない「れんこん
理学博士・和合治久さん(3面)
- 北から南まで 野菜たっぷり 具たくさんで簡単おいしい
一杯を、たべよう。うちの満菜みそ汁 イオン野菜
- トマト入り麻婆豆腐はいかが?(7面)

トマト

ホットメニューで リコピン吸収率アップ

β-カロテン、リコピン、ビタミンC、カリウム、クエン酸を含むトマト。
 加熱すると甘みやうま味がアップ。ビタミンCは減少するものの、細胞壁が壊れるのでリコピンが油に溶け、吸収率が3〜5倍アップ。シトラールなどの香気成分は蒸発するため、青臭さが苦手な人には特におすすめ。トマトのグルタミン酸は昆布、チーズと同じ。なじみが良く、味がナチュラルにアップ。まぐろ、魚介類や肉類のうま味であるイノシン酸、干しきのこのグルタミン酸など違ううま味を掛け合わせると相乗効果で深みやコクが、トマトの酸味やペクチンで、肉や魚の脂も爽やかに。保存は、ヘタを取り除き皮つままざく切りにして保存袋に入れて冷凍しておく、必要分だけ取り出してホットメニューに使って便利。味もしみ込ませやすい。



野菜果物で①一皿のサプライズ

たまねぎ

特有の香りは硫化アリル。他にカリウム、ポリフェノール、セチンも。加熱すると辛味成分が弱まる分、甘みが増すと、きょうはみそ汁の具に登場。



トマトとたまねぎのみそ汁

- <材料・2人分>
- トマト.....1/2個
 - たまねぎ.....1/2本
 - 絹ごし豆腐.....1/2丁
 - 水.....1・1/2カップ
 - 「お塩控えめ」の「ほんだし」.....小さじ1
 - みそ.....大さじ1

- <作り方>
- ① トマト、たまねぎはくし型切りにする。豆腐は1cm幅の厚さに切る。
 - ② 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら、「ほんだし」、①のたまねぎを加えてフタをして3〜4分煮る。
 - ③ ①のトマト・豆腐を加えて、みそを溶き入れ、ひと煮

うま辛トマトのスタミ鍋

- <材料・4人分>
- 鶏もも肉.....1枚(250g)
 - あさり(殻つき).....16粒
 - トマト.....1個
 - 長ねぎ.....1本
 - 絹ごし豆腐.....1/4丁
 - オクラ.....4本
 - にはら.....1/2束
 - 「水」.....720ml
 - 「鍋キューブ」うま辛キムチ.....4個

- <作り方>
- ① 鶏肉はひと口大に切る。あさはら砂抜きし、殻と殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。
 - ② トマトは8等分のくし型切りにし、ねぎは5mm幅の斜め薄切りにする。豆腐は8等分に切り、オクラは縦半分に切る。にはらは5cm長さに切る。
 - ③ 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、①の鶏肉・あさり、②のトマト・ねぎ・豆腐を加えて煮る。具材に火が通ったら、②のオクラ・にはらを加え、サッと煮る。



血...カ...高...
な...ト...
ど...爽...
し...シ

(左)から麻婆豆腐の素(辛口)、麻婆豆腐の素(大辛)、
麻婆豆腐の素(鶏しお味)

丸美屋独自の調味料が活
きています。

地中海の太陽の恵み缶、タイプ別に料理して

レッドゴールドフロムヨーロッパ

世界中どここの家の台所の棚にもある、地中海の太陽の恵みを浴びた
トマト保存食品。便利な頼もしい味方をより良く活用していただくた
めに、知っていただきたいタイプの違い、お伝えします。



トマトと青菜の ソーセージ煮



- <材料・4人分>
- ・唐辛子.....1本
 - ・パン(スライス)....4切れ
 - ・ソーセージ.....300g
 - ・トマト水煮(ホール).....400g
 - ・オリーブオイル.....20g
 - ・かぶの葉.....300g
 - ・にんにく.....1片
 - ・白ワイン.....約40ml

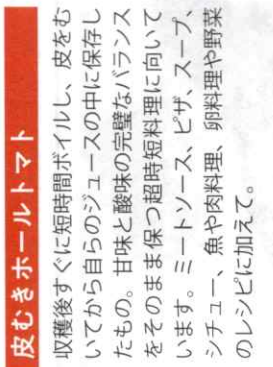
<作り方>

- 1 かぶの葉は洗ってからちぎる。沸騰した湯に塩を加えてさつゆで、水分をきっておく。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて炒めてから、ソーセージを加え、全体が色づくまで焼く。白ワインを注ぎ蒸発させたら、刻んだトマトを加え、15分煮る。かぶの葉を加え、さらに10分ほど煮る。塩で味を調える。
- 3 トーストしたパンを添える。



カットトマト

トマトの皮をむきカットして種を取り除き、自身のジュースにつけこみました。時短料理の頼もしいベース。水分を蒸詰めると手早くパスタソースにも。新鮮味とわずかな酸味が、トマトの風味と繊細な魚の味のバランスを保つので、魚料理にぴったり。



皮むきホールトマト

収穫後すぐに短時間ボイルし、皮をむいてから自らのジュースの中に保存したものです。甘味と酸味の完璧なバランスをそのまま保つ超時短料理に向いています。ミートソース、ピザ、スープ、シチュー、魚や肉料理、卵料理や野菜のレシビに加えて。



チェリートマト

丸くて小さく張りのあるトマトは、収穫後すぐに自らの果汁とともに缶に詰められるので、自然の甘さ、繊細な味がそのままに。手早くつくるソースに最適で、野菜料理やオープン料理が華やかになります。



パッサータ(粗ごしトマト)

つぶしたトマトを高温で短時間加熱するため、栄養分はそのまま。その後、粗ごしを軽く絞って濃縮されて瓶詰め。クリーミーでコクがあり、しつかりした味にほんのり甘味も。冷たいスープ、ゆで肉の赤いソースとして。



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY
AGRICULTURAL PRODUCTS.

「レッドゴールドフロムヨーロッパ」とは、ANICAV(イタリア野菜保存食品産業協会)が欧州連合(EU)の経済協力により展開中の、100%欧州産のトマト保存食品のおいしさ、安全性、汎用性を推奨するキャンペーンプロジェクトです。ANICAVはトマト保存加工企業を代表する世界最大規模の協会で、90社の会員は全イタリアの6割以上の加工トマト及び、世界中ほぼすべての皮むきホールトマト製品を生産しています。