季節の食べ物 夏

トマト　tomato

トマトは江戸時代にオランダ人により日本に伝えられました。

その当時は、食べるためではなく、観賞用や、薬用とされていたようです。

現在はおいしい品種がたくさん作られています。丸い形、ぴんととがった形、細長い形など、形や色の違うものもたくさんあります。「あいこ」「りりこ」「桃太郎」など、人の名前が付いたトマトもあります。

トマトにはうまみ成分のグルタミン酸が多いので、ミートソースやスープなどに入れると料理がいっそうおいしくなります。

また、トマトの赤い色素は「リコピン」という成分です。「抗酸化作用」があり、老化を予防し、がんの発生をおさえる作用があると期待されています。

トマトを使った料理

スパゲティミートソース

トマトカレー

トマトのサラダ

ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。夏にトマトが赤くなるとそのトマトを食べてみんなが元気になり、病院に来る人がいなくなるということです。それほどトマトには病気を防ぐ栄養素がたくさんふくまれています。