きせつ た もの 覧 季節の食べ物 夏





tomato



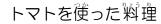
トマトは江戸時代にオランダ人により日本に 伝えられました。

その当時は、食べるためではなく、観賞用や、薬剤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、トマトの禁い色素は「リコピン」という 散分です。「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完意になり、 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。



