

魚津の野菜で簡単クッキング⑫



仏田の種田淳一さん宅の
“しんきろうトマト”を使いました。

しんきろうトマトの豚肉巻き

材料 (2人分)		作り方
トマト	大 1 個	① トマトを縦半分に切り、さらに8等分する。
豚バラ肉うす切り	8 枚	② 豚肉に塩・こしょうをふる。
スライスチーズ	2 枚	③ 豚肉でトマトを巻く。
塩・こしょう	少々	④ フライパンで始めは巻き終わりを下にして焼く。
パセリ	少々	⑤ スライスチーズをのせ、ふたをして1分ほど加熱する。チーズがとけたらパセリのみじん切りをかざる。

※豚バラ肉のコクと、トマトのあっさり味が合わさり、とても食べやすくなっています。

しんきろうトマトの和風ジュレ

材料 (2人分)		作り方
トマト	大 1 個	① トマトをさいころに切る。大葉はせん切りする。
大葉	4 枚	② こんぶを200mlの水に30分以上ひたし、加熱する。沸騰前にこんぶを取り出し、しょうゆを入れて火を止める。
だしこんぶ		③ ゼラチンは50mlのお湯でふやかす。
ゼラチン	1 袋 (5g)	④ ②に①と③を入れて冷やす。
しょうゆ	小さじ 1	

※夏場の食欲不振の時でもおいしく食べられます。

- ・ 栄養素の特徴としては、ビタミンAになるβ-カロチンをやや多く含みます。β-カロチンは、抗発ガン作用や免疫作用があると言われています。
- ・ トマトの赤い色は、話題となっている「リコピン」といわれる色素。これは、カロチン的一种ではあるのですが、β-カロチンとは違い、ビタミンAには変化しませんが、リコピンそのものが活性酸素を減らす働きがあるそうです。それも、β-カロチンやビタミンEの何倍もの効果があるそうです。
- ・ 保存は、完熟してヘタの付け根まで真っ赤なトマトは、ビニールやポリの袋に入れるかぴったりとラップをして、野菜庫で、お尻が潰れないようへたを下にして入れておきます。もし、青いまま取ったものがあれば、室温で赤くなるまで置いておきましょう。

