

やさしい酸味が、さっぱりとした風味を演出します

# トマトすき焼き風煮

## 材料 4人分

大玉トマト ……2個  
豚肉 ……100g  
しいたけ ……100g  
玉ねぎ ……100g  
しらたき ……100g  
砂糖 ……大さじ1  
醤油 ……大さじ3  
みりん ……大さじ1  
かつおだし…150ml

## 作り方

1. 食材はあらかじめ食べやすい大きさに切っておく。
2. 調味料は全て合わせる。
3. トマト以外の材料を入れて煮る。
4. 煮えたらトマトを加えて一煮立ちさせて完成。

## 「ひがしかわサラダ」のトマト

ひがしかわサラダはJAひがしかわの野菜ブランドです。

病気に強く、甘みと酸味のバランスが良い品種を選んでいるので、爽やかな風味が食欲をそそり、瑞々しく口の中でうまみがあふれ出す人気の野菜です。

## 抗酸化作用とうまみ成分の宝庫

トマトにはビタミンを初めとした栄養価が豊富ですが、中でもトマトの赤色成分「リコピン」には強い抗酸化作用があります。脂溶性なので油脂といっしょに摂ると吸収力がアップするので、生食だけではなく調理して食べると効果的です。西洋のことわざで「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われたのも納得です。

他のことわざには「トマトの時期には下手な料理はない」というものがあります。

ことわざ通りトマトには昆布に匹敵するほどのうまみ成分「グルタミン酸」が含まれています。イタリアンはもちろん、中華炒め、煮物やカレーにもトマトは相性が抜群です。

まずは「トマトすき焼き風煮」からチャレンジしてみましょう。