

なま かねつ
生でも、加熱しても

甘くておいしい！！

トマト

【旬】

トマト夏野菜のイメージが強いとおもいますが、最近ではハウス栽培も盛んで、三重県でもほぼ年中収穫されています。



特に4月～7月にたくさん出荷されていて、甘くておいしいトマトを食べることができます。

【栄養】

トマトは緑色の実が赤色に変化していきます。これはリコピンという成分によるもので、抗酸化作用があり、生活習慣病予防の効果が期待されます。



【トマト農家さんに聞きました！】

栽培中は水を与えすぎないことで、甘みが凝縮したトマトになるようです。

【おいしい食べ方】

トマトにはグルタミン酸などのうまみ成分が含まれています。生で食べるのはもちろん、スープや炒め物、煮物などに入れて加熱しても、おいしくいただけます。