

トマトのリゾット

旬の完熟トマトを使って



材料(4人分) 1人分 318kcal / 塩分 1.8g

- 無洗米 …………… 200g
- 玉ねぎ …………… 40g
- にんにく …………… 1/2片
- オリーブ油 …………… 大さじ1強
- ブイヨン …………… 水 600ml  
…………… コンソメ顆粒 10g
- 完熟トマト …………… 200g
- シーフードミックス …… 200g
- バター …………… 15g
- パルメザンチーズ …… 20g
- こしょう …………… 少々
- パセリ …………… 適量

作り方

1. 玉ねぎとにんにくは、みじん切りにしておく。
2. ブイヨンは、お湯にコンソメを溶かしておく。
3. トマトは、湯むきして、横半分に切り、種を取り出したら、1cm角に切っておく。
4. フライパンにオリーブ油をいれて、玉ねぎ・にんにくを炒め、香りが出たら、米(洗わない)とシーフードを入れて、さらに炒める。
5. 4 にブイヨンとトマトを加え、火にかける。水気がなくなり、お米がふっくらしてきたら、バターとチーズ・こしょうをふり、軽く混ぜ合わせ、火を止める。
6. 好みで、出来上がりにパセリや生のトマトを飾る

完熟のトマトで、トマトソース!

材料 519kcal / 塩分 5.0g

- 完熟トマト …………… 1000g (皮と種をとって)
- 玉ねぎ …………… 1個 (300g)
- にんにく …………… 1片 (10g)
- オリーブ油 …………… 大さじ1
- コンソメ顆粒 …………… 小さじ3
- ケチャップ …………… 大さじ3
- 白ワイン …………… 大さじ2
- 塩・こしょう …………… 少々



作り方

1. トマトは皮を湯むきし、横半分に切って、種を取り出し1cm角に切っておく。
2. 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにしておく。
3. 熱したフライパンにオリーブ油をひき、たまねぎとにんにくを透き通るまで炒める。
4. 3に1のトマト・コンソメ・ケチャップ・白ワインを入れて、弱火で、アクを取りながら、水分が半分ぐらいになるまで、煮つめる。
5. 最後に味を見て、塩・こしょうで、調整する。

トマトソースで!



## 【食育豆知識】

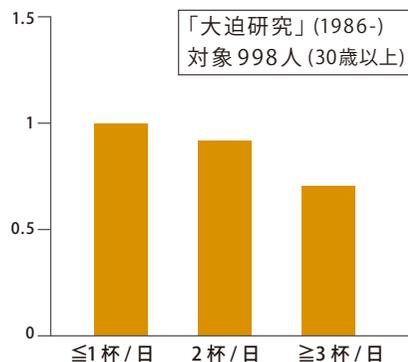
### 味噌汁は血圧を下げる？

味噌汁は塩分が多いので血圧を上げる、と思い込んでいませんか？そのために薄くしたり、摂る量を控えたりする人が少なくありません。しかし、このことは科学的に実証されているのでしょうか？事実は逆のようです。

長期に渡る大規模な疫学調査によれば、味噌汁摂取頻度が高いほど、かえって高血圧になりにくいという結果が出ています(右図:縦軸は高血圧リスク)。さらに、味噌汁摂取と高血圧者頻度の相関を示す報告はまったく見当たりません。

味噌汁は、たんなる食塩水ではありません。味噌には、血圧上昇を抑制する成分が含まれていることがわかっています。味噌汁を見直しましょう。

(菊谷昌浩(2012)より)



## 【食材豆知識】

### ■トマト

南米アンデス山脈(ペルー、エクアドル)原産のナス科ナス属の植物。

品種(写真上から)

○ファースト

先端が尖っているのが特徴。酸味、匂いは弱い。

○桃太郎

熟してから収穫する完熟系の代表格。

○マウンテンゴールド

黄色い丸玉トマト。大きくて酸味が少ない。

○サンマルツァーノ

調理用トマトの代表格。加熱によって甘みが増す。

○チェリートマト

機内食用に栽培された直径1.5~2cmのミニトマト。



出典: <https://shop.ryokuken.co.jp>  
<http://www.f-f-fruits.com>  
<http://www.specialtyproduce.com>

### 生理機能

三大抗酸化ビタミン(β-カロテン、ビタミンC・E)が豊富。3つの相乗効果で活性酸素を撃退し、血管や血液の状態を健やかに保ち、動脈硬化やガンを予防。老化を防止し、肌を美しくする効果が期待される。さらに、赤い色素リコピンにも強力な抗酸化作用があり、その効力はβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍といわれる。体内のナトリウム(塩分)の量を適正に保つカリウムも多く、血圧安定にも有効に働く。酸っぱさのもとであるクエン酸は、胃の働きを活発にするとともに疲労物質・乳酸を除去し、疲労回復を促進。食物繊維のペクチンは便秘を改善する。

### 選び方のポイント

赤みが濃いほどリコピンが豊富。全体が均一に色づきへたの切り口がみずみずしく緑色が鮮やかなもの。丸みがあり手にとるとずっしりと重いもの。

### 保存方法

完熟したものはポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存。青さの残っている未熟なものは冷蔵庫に入れず、常温でさらに熟すのを待つ。

## 四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかわかることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

