

夏のおすすめ食材

夏におすすめの食材として、「トマト」と「かぼちゃ」を紹介します。

トマトは7月から8月にかけて旬を迎えます。トマトにはうま味成分の「グルタミン酸」が含まれ、材料のコクやうま味を引き出してくれます。国産かぼちゃは5月ごろから出回りはじめ、8月～10月ごろに旬のピークを迎えます。西洋種と日本種があり、西洋種の方が栄養価は高いですが、いずれの栄養価も野菜の中ではトップクラスです。

トマト

～主な栄養素～

かぼちゃ

◆リコピン

赤色素の一種で、強い抗酸化作用や抗がん作用があり、老化防止が期待できます。

◆カリウム

余分なナトリウムの排泄を促進し、**高血圧予防**が期待できます。

◆B-カロテン

体内でビタミンAに変換される成分で、**視力や皮膚、粘膜の健康維持**が期待されます。

◆ビタミンC

コラーゲン生成と保持に関わり、**皮膚や粘膜の健康維持**を助けます。

◆ビタミンE

抗酸化ビタミンとよばれ、**細胞の健康維持**を助けます。動脈硬化症等の予防効果が期待できます。

選び方

- ・ヘタが**濃い緑色**で枯れていないもの
- ・全体の色が均一で皮に**ハリ**があるもの
- ・ずっしりと**重たい**もの
- ・お尻の部分の放射状の筋がはっきりとしているもの

保存方法

熟したトマトはビニール袋にいれ野菜室へ。緑の部分があるものは常温保存しましょう。冷やしすぎると風味が落ちるため注意しましょう。



選び方

- 丸ごと：ヘタがコルクのように枯れており、**乾いている**もの。皮に**ツヤ**があり硬く、しっかり**重み**があるもの
- カット：種がしっかり詰まっいて、果肉が**鮮やかな色**のもの

保存方法

- 丸ごと：新聞紙に包み、風通しの良い涼しい場所で保存しましょう。
- カット：傷みやすい種やわたをくり抜きラップをして冷蔵庫で保存しましょう。

豆知識

リコピンを上手にとろう

リコピンは生のトマトを食べるよりもペーストのように加熱調理された加工品やトマトジュースなどのほうが体への吸収率が高いです。

また油と合わせることで、さらに吸収率アップ! オリーブオイルを使ったマリネなど、油と一緒に摂るのがおすすめです。

かぼちゃの食べ頃

かぼちゃは貯蔵することによって徐々に甘みが増し、収穫後約1ヵ月で甘みがピークとなり食べ頃を迎えます。夏が旬のかぼちゃを冬至に食べるのは、昔野菜が収穫できなくなる冬に、夏～秋に収穫したかぼちゃを食べていたという風習が現在も残っているためです。

