

生でも加熱してもおいしいトマト



フルーツトマト

糖度が普通のトマトの約2倍、フルーツのように甘くて濃厚な味わい。栽培時に水の量を抑える事で果実に糖度やうまみが蓄えられる。大玉トマトよりも赤みが強く、リコピンの濃度が高い。



大玉トマト

一般的に流通している、200g以上の大きめのトマトの総称。ピンク色のような赤みの弱いものよりも赤みが強いトマトの方が、リコピンの濃度が高い。生でも加熱してもおいしく、サラダや煮込み料理、いためものなど幅広く使える。

ミニトマト

プチトマトとも呼ばれる。10〜30gほどの小さなトマトの総称。赤いものが主流だが、黄色やオレンジ、紫などバリエーションが多い。赤色は特にリコピンが豊富、また黄色やオレンジのものは、βカロテンの含有量が高くリコピンと同様に老化防止が期待できる。



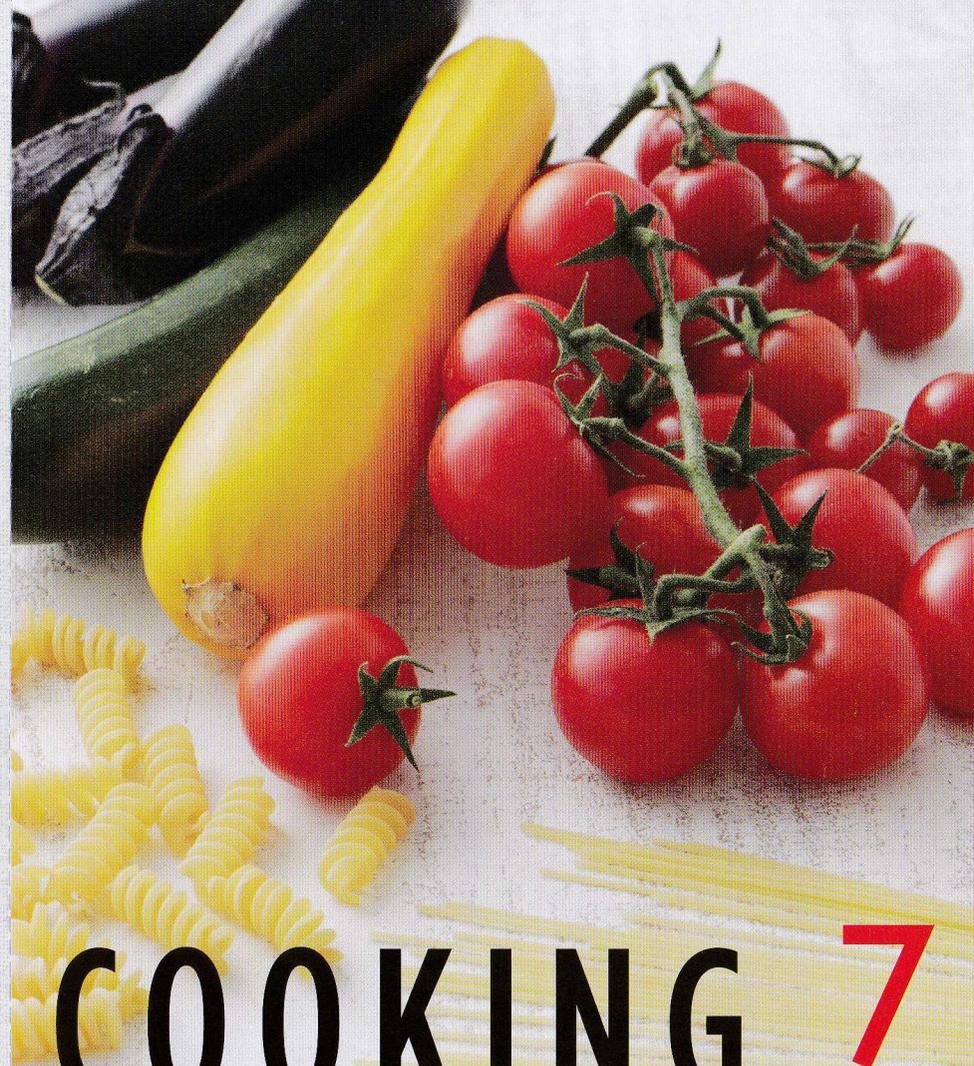
マイクロトマト

5〜7mmの小さいトマト。同じ100gあたりで比べると大玉よりも栄養価が高い。味、香りともしっかりしており、料理の飾り付けなどに活躍。

夏野菜でイタリアン

日差しの強い夏に食べたいトマト

たっぷりの日差しを浴びて育った完熟トマトは、うまみがたっぷりでおいしだけでなく、紫外線による肌へのダメージを防ぐ効果があります。トマトに含まれる赤い色素成分リコピンには抗酸化作用があり、しみの元となるメラニンの生成を抑え、皮膚のコラーゲン量の低下を抑えてしわができるのを防いでくれます。しかも、リコピンは油と一緒にとることでさらに吸収しやすくなるため、オリーブ油を多用するイタリアンはまさにぴったりの食べ方です。また、加熱することでリコピンがさらに吸収されやすくなり、体を冷やしていくくなります。オリーブ油でいためてトマトソースにしたり、ほかの夏野菜と一緒に煮込むなど、食べ方は様々。トマトがおいしいこの時期、イタリアンを楽しみましょう。



お弁当作りが楽しくなる おすすめのグッズ

夏でも安心なお弁当グッズ

夏場は、お弁当が傷まないようにいつも以上に気をつけたいもの。この暑い時期にお弁当を持ち歩く際に便利な、保冷効果の高いグッズをご紹介します。まずは、お弁当箱。ふたの部分に保冷剤を入れるもの、凍らせたペットボトルをふたの上から固定できるもの、保冷剤と一体型になったふたを凍らせるものなど種類は様々。お弁当箱以外にも、デザインが可愛い保冷剤や、保冷効果の高いお弁当箱入れやペットボトルホルダーなども充実しています。上手に活用して、夏場のお弁当作りを乗り切りましょう。



1株式会社プライムナカマラの「ブロック型弁当箱」 2株式会社クロスハーツの「デザイナーズ保冷剤」 3GEL-Design-SHOPの保冷ランチボックス「GEL-COOL」シリーズ 4株式会社ビスクの「サリアルファミリア」シリーズ

今月の
★★★★
プレゼント



お弁当グッズで紹介した、株式会社クロスハーツの「デザイナーズ保冷剤」を2個セットにして、抽選で3名様にプレゼント(種類は選ばせません)。ご希望の方は、郵政はがきにて、住所・氏名・年齢・誌面に関するご感想を明記の上、(株)星和ビジネスリンク「クッキングカード7月号プレゼント係」までご応募ください(宛先は下記まで)。応募締切7月15日消印有効。※ご記入いただいた情報は、星和ビジネスリンクで適切に管理いたします。これは当プレゼント運営および誌面編集の参考にする以外には使用いたしません。

発行：株式会社 星和ビジネスリンク
〒108-0014 東京都港区芝4-1-23 三田NNビル4F

レシピ提供 ● 植竹 隆政

「(スタバ/スタ) 開業メンバーとして活躍後、北イタリア、ニューヨークで修業。帰国後、料理長などを経て東京・代官山に「リストランテ カルピアーノ」をオープン。シェフ自ら食材を探しに全国に足を運び、バターや生クリームを使用せず、食材本来のおいしさを引き出す。

<http://www.canoviano.net>



食器提供 ● 株式会社プライムナカマラ <http://www.prime-n.com>
(エスニック弁当)

COOKING 7

CARD

2014
JULY

夏野菜で イタリアン

NISSAY ふれ愛クッキングカード