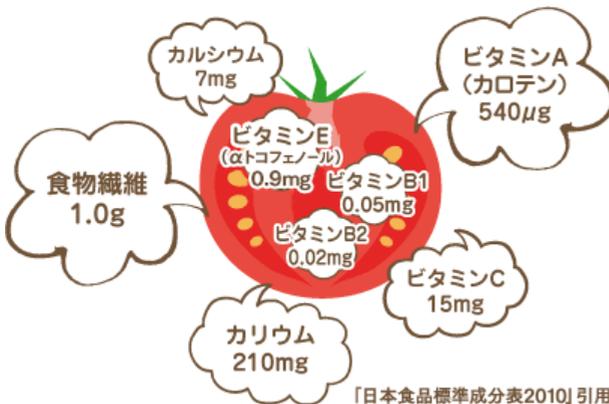
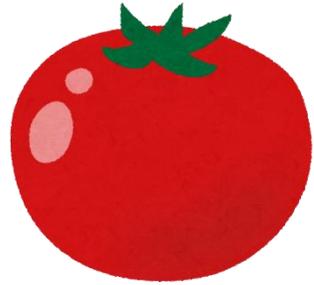


都市生活 ビオサポ便利 Vol.29 2017.6.

暑さが日ごとに増してきました。

今回は、夏野菜の代表、真っ赤なトマトの効能を紹介します。

トマトには体内の余分な熱を取り除き、水分を補って体をうるおす作用があります。この働きによって体にこもった熱を冷まし、のどの渇きや肌の乾燥を解消します。他に、イライラを抑え、鼻血や発熱、口内炎など、ほてりをともなう症状の改善に役立ちます。なお、トマトの赤い色は、リコピンという抗酸化物質の一種で、生活習慣病やがんを予防するほか紫外線による肌への、老化防止や美肌の効果があります。



これから、夏野菜（トマト・キュウリ）はたくさん収穫ができます。ミニセット、ファミリーセットに増量企画のお知らせが入るので、しっかり食べて夏を元気に乗り切りましょう。

■ トマトマリネ

材料

トマト・・・250g
キュウリ・・・35g
タマネギ・・・50g
ゴマ油・・・大さじ3
醤油・・・大さじ2
真塩・・・小さじ1/4



作り方

ゴマ油と醤油、真塩を合わせ、キュウリとタマネギのみじん切りを加え、輪切りのトマトに漬ける。トマトを皿に並べ、真ん中にキュウリ、タマネギのみじん切りを盛る。

油との相性よし！

トマトに含まれるβカロチンとリコピンは共に脂溶性で、油との相性がよい。

オイルドレッシングなどで食べると、栄養の吸収がよくなる。