

熊本のトマト × 梅花女子大学 コラボレシピ

リコピン  
たっぷり!!

# ♪ 真っ赤なトマトで ヘルシーレシピができました



トマト、モッツアレラチーズ、  
バジルを組み合わせる  
カプリ風を和風にアレンジ!

## トマトのみぞれ和え、カプリ風

### ●材料(4人分)

トマト…2個  
モッツアレラチーズ…1個  
きゅうり…½本  
アボカド…½個  
バジル…4枚  
オリーブ油…大さじ4  
濃口しょうゆ…大さじ1  
しょうが汁…小さじ1  
削りかつお…適量

### ●作り方

- 1 トマト、モッツアレラチーズ、きゅうり、アボカドは1.5cmくらいの角切りにする。
- 2 ボウルに濃口しょうゆとしょうが汁を入れて混ぜ合わせ、1を入れてざっくりと混ぜる。
- 3 器に2を盛り込み、指先で細かくちぎったバジルを散らしてオリーブ油をかけ回す。
- 4 削りかつおをオープンでバリバリに乾かし、軽くつぶして上からふりかける。

JAグループ熊本 × 梅花女子大学 × 大阪府中央卸売市場

生産量日本一！

# 熊本のヘルシーなトマト

平坦地や高冷地など、起伏のある熊本では、  
1年を通しておいしいトマトが栽培されています。  
南国の太陽をたっぷり浴びたトマトは、香りがよくて深い味わい。  
栄養価も満点です。

## 栄養

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養が豊富。赤い色素リコピンという成分には、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があります。

## 選び方

ヘタがピンとして切り口がみずみずしいものが新鮮。全体に丸みがあり、色ムラのないものを選びます。ずっしりと重いものほど、果肉が緻密で甘みがあります。

## 保存法

中南米原産なので、低温には弱い野菜です。ポリ袋やパックのまま冷蔵庫の野菜室で保存します。青い部分が残っていたら、冷蔵庫に入れず、常温において追熟させます。

## 下ごしらえ

皮をむいて使うときは、「湯むき」をすときれいにむけます。トマトの底に十文字の切れ目を入れ、熱湯にさっと通して冷水にとり、はじけたところから皮をむきます。



熊本の野菜についての情報は

<http://www.kumamoto-sskk.jp/>