

今月のメニュー

ミニトマトのコンポート

◎ 材料（4人分）

- ミニトマト …………… 200g
- A [グラニュー糖 …………… 50g
水 …………… 1 カップ
レモン汁 …………… 大さじ 1



◎ 作り方



① トマトはヘタを取り、湯むきする。



② 鍋にAを入れ、グラニュー糖が溶けたら火を止め、レモン汁を入れ混ぜ合わせる。



③ ②が冷めたら①のトマトを入れ、冷蔵庫で冷やす。

レモン汁の代わりに白ワインやホワイトキュラソーを使うと大人の味に仕上がります。

1 人 前

エネルギー	64 Kcal
食物繊維	0.7 g
塩 分	0.0 g

暑い夏にぴったり

ミニトマトのコンポート

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



けん
ぜ
健康
美膳
④



養分も豊富ということですよ。 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざ通り、天然の胃腸薬と言われるほどの健康野菜です。他にも血管を丈夫にする働きや肝臓の働きを活発にしてくれる、美肌づくりにも皮膚に良いビタミンがたくさん含まれています。

今回のミニトマトのコンポートをぜひ作ってみてください。ヨーロッパの伝統的な果物の保存方法でジャムに比べ食感や風味が残っていて糖度も低いため、そのまま食べたりヨーグルトやアイスクリームに添えたりなど楽しんでください。

鮮やかな食卓を彩るトマト。日本には江戸時代に観賞用として入ってきたトマトですが、今では一年を通して食卓に上る野菜となっています。

家庭菜園として畑、プランター問わず人気のあるトマトですが、最近はお店に行っても園芸店を見ても種類の多さに驚きますね。先日スーパーのチラシに「トマトの夏」と題し、紙面一面にトマト、トマト。それもあまり聞いたことのない名前がずらり。チェリートマト、ラウンドレッドトマト、高リコピントマト、βーカロテントマト、こくあまトマト、カンパリトマトなどなど。お店に行っても赤や黄にとどまらず、オレンジ、紫、緑など本当に色とりどりのそして大きさもさまざまなトマトが所狭しと並んでいます。

世界では8000種類を超える品種があり、日本でも120種を超えるトマトが登録されているとのこと。野菜類の登録品種の中でも目立って多いそうです。種類が多いということは食べ方も調理方法も栄

夏野菜の代表選手

