

# 六月 (水無月)

旬の野菜をおいしく食べよう  
旬の野菜をおいしく食べよう



トマトが赤くなると医者が青くなる・・・

## トマト を食べよう。



古くから健康によいとされてきたトマト。日本では美しい色をしているので初めは鑑賞用でした。明治時代になってチキンライスなどケチャップを使用する洋食が食べられるようになり、食卓にトマトが並ぶようになりました。「トマトが赤くなると医者が青くなる」とはヨーロッパのことわざで、きれいでおいしいばかりでなく、薬効も非常に評価される健康野菜の代表格です。ビタミンCは種のまわりのゼリーの部分に多いので捨てないようにしましょう。



旬のトマトが  
食べ切れない時は

トマトを丸ごと冷凍しておく、使うときに水洗いだけで皮がペロリとむけます。そのまま刻んでトマトソースや煮こみ料理に使う方法もあります。

feast

### ●選び方

丸みが均一でずっしりと重いものが良品。新鮮なトマトはへたが綺麗な緑色でハリがある。

### ●湯むき



1.へたを包丁の先でくり抜き、熱湯に入れる。皮が少しめくられてきたら氷水に落とす。



2.氷水から取り出し、皮をむく。

※トマトは湯むきをすることで口当たりがよくなります。