

## トマト



西洋のことわざに「トマトが赤くなると医者が青くなる」、「トマトのある家に胃病なし」とあるように、トマトは昔から栄養価の高い野菜として注目されていました。

中南米のアンデス高地が原産とされますが、メキシコという説もあります。16世紀にスペイン人によって欧州に広がり日本には17世紀に渡来しましたが、あくまでも観賞用、食用にされ始めたのは明治時代で、本格的に野菜としての栽培が始まったのは昭和になってからです。

トマトはビタミンの宝庫で、βカロチン、ビタミンC、E、B6などが含まれています。最近ではポリフェノールの一種のリコピンも注目をあつめています。サンサンと照りつける太陽に当たって完熟したトマトにはビタミンCが特に多くあります。

また、他の野菜にはみられない多量のうまみ成分「グルタミン酸」が含まれています。このグルタミン酸を含むアミノ酸のほかカリウムも豊富です。このカリウムは体内のナトリウムを排出する働きがあるので、血圧低下に役立ち、イライラを鎮める作用もみられます。

ただし、市販のトマトジュースには食塩が含まれているものがありますので、血圧の高い人や腎臓疾患のある人には要注意です。

### トマトによくあう手作りドレッシング

玉ねぎ 1/2 個をみじん切りにしたものとポン酢 30CC・砂糖小さじ 1/2・エクストラバージンオリーブオイル 20CCをよく混ぜあわせませます。しばらく漬けておくことで玉ねぎの辛さがなくなります。おためしあれ。

