



# 7月 は、「トマト」から日本の未来を支えます。



■栄養情報 《出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）》

赤色トマト 果実 生 100g (中1個 200g程度)	赤色ミニトマト 果実 生 100g (1パック 200g程度)
エネルギー：20kcal	エネルギー：30kcal
カリウム：210mg	カリウム：290mg
ビタミンA：45μg	ビタミンA：80μg
ビタミンC：15mg	ビタミンC：32mg

- 基本情報
- ・分類：ナス科ナス属
  - ・主な生産地：熊本、北海道、愛知（令和2年作物統計より上位抜粋）
  - ・旬：6月～8月

## トマトの栄養 “リコピン” ってなに？

トマトといえばリコピン、リコピンが体にいい！というの、よく耳にしますが、そもそも“リコピン”とは何なのか、皆さんご存じですか？

### Q “リコピン” ってなに？

A 「カロテノイド」というトマトの色素のひとつ。抗酸化作用が高いと言われています。

### Q どう食べると良いの？

A ミキサーにかけたり、加工したり、加熱したりすると、吸収率がアップ。トマトソースや、シチュー、スープなど、加熱調理して食べましょう。また、油との相性が良いので、一緒に摂ると吸収率がアップ。サラダで食べる場合も、オイル入りのドレッシングをかけるなどすると◎

### Q いつ食べると良いの？

A いつ摂るかも重要です。朝昼晩なら、朝がリコピンの吸収が良いのでおすすめです。リコピンは牛乳との相性も良く、トマトと牛乳を組み合わせるのも良いでしょう。

※夜就寝し、朝起床する方を対象としたカゴメ（株）の試験結果に基づいた見解です。

【参考：カゴメ VEGEDAY より】

おいしく、効率良く“リコピン”を取り入れましょう♪♪

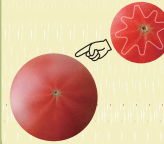


## 家事のキホン

## 得するトマトの選び方

・・・3つのおいしいしるし教えます・・・

### 1 スターマーク



おいしいトマトには、果実のおしり部分に放射状に線があらわれています。このスターマークと呼ばれる線が、多くはつきりと出ているものが甘みも強くおいしいと言われています。



2 ヘタ 青々としてピンと張りがあるものが新鮮な印です。



3 均一に 赤く、きれいな丸い形

【保存方法】熟していない青いトマトは、室温で追熟させるとおいしくなります。（夏場は傷みやすいので注意）

レシピ動画はこちら↓  
動画サイトが開きます▶

## トマト缶で時短！ 手作りトマトケチャップ



## 🇯🇵 にっぽんのおいしいもの 🍅

### 「糖度の高いトマト」 秋田県 × 食文化

「日本で最も美しい村」の一つに認定されている秋田県東成瀬村は秋田県の東南端に位置し、岩手県と宮城県に隣接する村です。トマトも特産品のひとつ。朝晩の寒暖差の大きな気候はトマトの糖度を高めてくれます。ケチャップをはじめ、トマトだれやジャムなど東成瀬村産のトマトを使った様々な加工品が製品化されています。



🕒 調理時間・・・約30分

### 【材料 4人分】

- トマト缶・・・・・・・・1缶
- 玉葱・・・・・・・・1/2個
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1.5
- 塩・・・・・・・・小さじ1
- にんにく・・・・・・・・ひとかけ
- ※おろしにんにくでもOK！小さじ1/2程度
- 酢・・・・・・・・小さじ1
- ローリエ・・・・・・・・1枚



### 【作り方】

- ①玉葱は、ざく切りにする。
- ②ミキサーに、トマト缶、①、砂糖、塩、にんにくを入れ、ペーストになるまで攪拌する。
- ③鍋に、②、ローリエを入れ、焦げないようによく混ぜながら、弱火で15分から20分、煮詰める。
- ④お好みのとろみで、火を止め、酢を入れ、冷ましてできあがり。  
※保存容器は、煮沸消毒したものを使用しましょう。



エームサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



JAPANESE  
FOOD  
CULTURE

# 日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省  
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「トマト」から  
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1 友引	2 先勝	3 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引 七夕・七夕の節供	8 先勝	9 仏滅	10 大安
11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先勝	15 仏滅	16 大安	17 赤口
18 先勝 海の日	19 友引 食育の日!	20 先勝	21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝
25 友引	26 先勝	27 仏滅	28 大安	29 先勝	30 友引	31 先勝

- ・七夕/七夕の節供… 7月7日。節供・節日の一つ。五節供の一つ。
- ・海の日(国民の祝日)… 海の恩恵に感謝すると共に、海洋国日本の繁栄を願う日。

7月7日は  
七夕の節供

七夕(しちせき)の節供は、おり姫(織女)とひこ星(牽牛)にちなんだ中国で行われていた乞巧奠(きこうでん)という行事が伝来したもの。7月といえば日本では祖霊を迎える「お盆」の時期。その行事の一環に取り入れられて、「七夕」は一般に普及したと言われています。元来、節供は旧暦で行われていたため、旧暦の7月にあたる8月に七夕を祝う地域も多数あります。

節供に和食を

空色  
そらいろ  
《sorairo》

【今月の日本の伝統色】

晴れた日の空のような明るい青色のことです。「天」とかいて「そら」と読んだり、「真空色」(まそらいろ)、「空天色」(くうてんしよく)、「碧天」(へきてん)など美しい呼び名もあります。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に摂りましょう♪

- ・トマト
- ・きゅうり
- ・あゆ
- ・とうもろこし
- ・ピーマン
- ・鰻(うなぎ)
- ・冬瓜
- ・しそ(大葉)
- ・すいか

「食育」しょくいくとは?

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか?



伝えよう、  
和食文化を。

バックナンバーは  
こちら→



エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。