

「まちの駅 新・鹿沼宿で 旬を食べよう」

じめじめむしむしの季節がやってきましたね～。

こんな時は体調を崩しがちです。食欲も何となく湧いてこない！

そんな時は、旬のお野菜をおいしく食べて、厳しい季節を乗り切りましょう。

夏野菜の定番！！

「トマト」

トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

更に注目したいのが、リコピンやβ-カロチン。これらが持つ抗酸化作用が、老化や動脈硬化さらにはがんなどの生活習慣病の抑制に効果が期待できるのはよく知られています。

食欲のない時にも、さっぱりスッキリ栄養満点！！こんな時期にこそ取りたい食材です。

リコピンを上手に取りましょう

生野菜としては吸収しにくいリコピンですが、加工することにより、生の時より2～3倍も吸収しやすくなることが解ってきました。

また、リコピンは比較的熱に強い性質を持っているため、油を使った料理でも吸収は高まります。リコピンを効果的かつ十分にとるには、サラダだけではなく、調理をして食べる事をおすすめします。

鹿沼宿では、地元の採れたて新鮮トマトが最盛期です。

みずみずしく味も良く、お値段もリーズナブル！

種類も豊富なので、ぜひお好みのトマトを見つけてください。

おすすめは規格外の箱売りトマト！大量買いしてオリジナルトマトソースは如何でしょう？作りすぎたら冷凍保存もできます。ミートソースやミネストローネ、カレーのベースとして水の代わりにつかうと味も栄養もUP！です。

人気商品ブランドトマト



この季節は、トマトが棚に目白押し



箱売りトマトが出ていたらラッキー♪



色よし！味よし！



水を使わない「トマトカレー」・レシピ

材料・・・ トマト（なるべく完熟したものの中玉 7～10個・お好みで）
6人分 玉ねぎ（中玉1個）
キノコ（エリンギ・しめじ・舞茸・マッシュルーム等 500g）
カレールー（お好みの物・6人分）
ローリエ（1枚）
トッピング（サラダチキン・ゆで卵・アスパラ・プチトマト等）

- ① フライパンにバターを入れ、玉ねぎのみじん切りを炒める。
- ② トマトのヘタを取り、一口大のざく切りにしたら、①に入れる。トマトが完全に煮詰まるまで中火で炒め煮にする。水分が出るまで、焦げ付かないよう木べらで底を混ぜる。水分が出てきたらローリエを入れ、5分ほど中火で煮詰める。
- ③ お好みのキノコを一口大に手で割き、②に入れ、火が通るまで煮込む。
- ④ いったん火を止めローリエを取り出し、カレーのルーを入れる。ルーを混ぜ、溶けたら弱火で3分ほど煮込む。
- ⑤ お好みで、サラダチキン・ゆで卵・季節の野菜を添える。

※トマトの甘みと酸味が特徴のカレーです。大人の方には辛口のルーを使うと、味に深みが出るので。