

## 1. トマトは生活習慣病の予防に



NHKのゆうどきネットワークで、トマトは鯉や昆布のダシと同様、立派な野菜のダシですと紹介していました。トマトは、高血圧等の生活習慣病の予防に大変良いのもっとレシピを増やそうと言っていました。トマトジュースは一日おき位に飲む心がけが大切だそうです。しかし、トマト料理は、どうしてもサラダなど生中心のため、摂取量が少なくなるらしいようです。原産地は、南米のアンデス高原で、厳しい寒暖差を乗り越えるために、トマト自ら多岐に亘る養分を作るよう進化したそうです。では、トマトのダシ料理を紹介しましょう。



### トマト掛けご飯

暑い夏の食欲増進に最高です。トマトを細の目切り、生姜を微塵切り、これを合せ、塩で味を調えて、熱いご飯に掛けます。赤い汁が美味しいです。



### トマトの炊き込みご飯

トマトを細の目切り、これにジャコを合せ、粉末の昆布ダシを加え炊き込みます。塩分はジャコで十分ですが、好みで塩を追加して下さい。



### トマトとイワシ煮

トマトのダシを生かした料理です。トマトを四つ切り、生姜をスライス、イワシは頭と内臓を処理します。水、醤油、みりん、酒、砂糖で汁を作る。イワシ、生姜、トマトの順に入れ煮込む。20分位で完成です。



### 乾燥トマト

熊本県八代市はトマトの生産量が、日本一だそうです。今、乾燥トマトがブームで産直での売り上げは好調との事でした。乾燥する事で、1/10になり生に比べ摂取量が大きく伸びるそうです。ダシとして利用されているそうです。その幅は多岐に亘り味噌汁等は美味しさ抜群とPRしていました。さて、乾燥トマトの作り方です。トマトをスライス、つまり横に切ります。中ほどの水分を除き、天日干します。早い時間に撤収してキッチンペーパーに包み、冷蔵庫にしまします。これを3日程繰り返します。

## 2. 人気の50℃浸しの料理

NHK、ゆうどきネットワークからです。何でも、野菜等を50℃(48℃~52℃)の湯に浸すとしんなりが、シャッキと生き返り、美味しさも増すそうです。今や料理研究家で人気、プロの料理人もびっくりだそうです。湯に驚き身を守る働きが生じ、ビタミンCは新鮮そのものようです。効果は、シャキシャキ、旨さ、つやつやです。野菜は1~2分、肉や魚は2~3分、貝は4~5分浸します。温度計はホームセンターで売っています。



### シャキシャキほうれん草と豚肉の和え

2人分です。豚バラ200gとほうれん草1束を50℃(48℃~52℃)の湯に浸します。豚バラと油揚げ1枚を適宜カットし、酒大2、柚子胡椒10gと馴染ませ、油を敷き蓋し蒸らし炒めます。火が回ったら、醤油大1、みりん大1で味を調えます。ほうれん草は火を止め余熱で炒めます。かき混ぜて完成です。



### 50℃の漬けと50℃の解凍

50℃は浸しだけに留まらず奥があるようです。根菜類は、10分漬けると旨みが増すそうです。きんぴら、筑前煮、ほろふき大根等は、甘味が最高です。但し、熱が逃げないように、ボールに蓋をして、新聞紙で包みます。更に、刺身や肉、冷凍した食品を解凍する時、数分浸してから、キッチンペーパーで包んで解凍すれば旨みが、抜群です。

## 3. 簡単カツレツ



### 簡単カツレツ

NHK、ゆうどきネットワークからです。薄い肉を重ねたカツレツが特徴です。4人分です。まずはパン粉を擦り、粉チーズ50gと混ぜます。豚肩ロース肉12枚(1枚40g)に切れ目を入れて、片栗粉をまぶし3枚重ねます。溶き卵、パン粉をまぶし、10分冷蔵庫で冷やします。ミニトマト6ヶを湯むきし、1cm角に切り、オリーブ油30gと塩少々で和え、10分冷蔵庫で冷やします。フライパンにオリーブ油をしき、肉を表3分、裏5分、中火で焼きます。こんがりに焼いたらバター50gをからめ、器に盛り、ソースをかけて完成です。