

# ミニトマト

5~8月が旬。



生食用のトマトは大玉系（1個あたり200g前後）、中玉系（100g前後）とミニトマト（15-20g）に分類される。また、農薬取締法ではミニトマトは1個の直径が3cm以下のものとしている。プチトマトやチェリートマトと称しているのも基本的にはミニトマトと同じものである。甘みと酸味がおいしくかわいらしい、と子どもにも人気。付け合わせやお弁当のおかずにぴったりだが、煮込みやソテーしてもおいしい。トマトの赤い色素「リコピン」は、近年の研究でβ-カロテンよりも強い抗酸化力を持つことが明らかになってきた。

## 保存方法

パックごと冷蔵庫へ入れてもよいが、実が割れて汁が出ているとそこからいたむので注意。

## Let's COOK

### ミニトマトの生姜風味



材料（2人前）

|        |      |
|--------|------|
| ミニトマト  | 140g |
| ★しょうが汁 | 小さじ1 |
| ★酢     | 小さじ1 |

|       |       |
|-------|-------|
| ★はちみつ | 小さじ1弱 |
| ★水    | 小さじ1弱 |
| 青じそ   | 適量    |

- ①ミニトマトはヘタを取って縦半分に切り、青じそは軸を落としてせん切りにする。ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、ミニトマトを加えて和える。
- ②器に盛り、青じそをのせる。

