



篠原 知美 Tomomi Shinohara

社会人と大学生のお母さん。国際線CAとして長年勤務後、坐骨神経痛のリハビリで水泳をはじめ、翌年トライアスロンデビューし11年目。更年期と向き合いながら年代別日本代表として世界選手権などに出場中。アスリートフードマイスター、また競技者としての実体験を通し、雑誌などのコラム連載、スポーツやダイエットをする方、都立高校運動部への食事指導中。ベジタリアン歴16年目。



／ 新連載 ／

ベジこく キッチン

レシピ ① トマト



How to make ミニトマトのマリネ

材料 (2人分)

ミニトマト	15個程度
玉ねぎ	1/8個
A オリーブオイル	大さじ3
白ワインビネガー (または酢)	大さじ3
砂糖	小さじ1
塩	少々
ブラックペッパー	少々
パセリ バジル	適量

- 1 トマトを湯むきする。ヘタを取り、お尻の部分に浅く十字に切り込みを入れる。
沸騰した湯にサッと入れ、冷水にとり皮をむく。
- 2 玉ねぎをみじん切りにする。
- 3 Aをよく混ぜ、1のトマトと2と合わせる。
- 4 容器に入れ冷蔵庫で数時間おいてできあがり。



はじめまして！

この度「べじこくキッチン」を担当することになりました、アスリートフードマイスターのともみんです。お野菜そのものの味を大切にしつつ、簡単にできるレシピやアレンジをご紹介しますと思います。

第1回は「トマト」。トマトの生産量上位は、熊本県、北海道、茨城県ですが全国的に栽培されています。友人のシェフが都内のとあるスーパーで東京都産のおいしいトマトを仕入れていると聞き、行ってみました！その日によって野菜の種類なども異なるそうですが、その日はおいしいトマトに出会えました。

トマトの旬（収穫量が多い）は初夏ですが、その時季は成長が早く糖度が上がる前に収穫されるので水分が多く味は薄めに。春から初夏、秋から初冬がおいしい時季と言われています。

そのままでもおいしいトマトですが、油を使ったり、加熱をすることによって、トマトに含まれるリコピンやβ-カロテンの吸収がより高まります。ということで、今回はオリーブオイルを使ったレシピです。



トライアスロンの大会にて

おいしいトマトの
選び方

ヘタが濃い緑色で
ピンとしているもの



皮に張りがあり、
シワが寄っていないもの

実の色が濃い方が
甘みや栄養成分も
増す

今回のお野菜の *Check Point!*

✓ ビタミンC

（美肌効果・風邪予防・コラーゲンの生成）

✓ カリウム（血圧低下、むくみ予防）

✓ リコピン（抗酸化作用）

✓ β-カロテン（抗酸化作用）

✓ クエン酸（疲労回復・食欲増進）

コレを使ってアレンジ！



モッツアレラチーズ、クリームチーズ、キュウリ、アボカド、オクラ、生ハム、タコ、じゃこ、ツナなどと合わせたり、冷製パスタやそうめんのにせたり、トマトをちょっと崩してドレッシングにも。

また、かつおぶしと小ネギと和えてお豆腐の上に、ナンプラー、スイートチリソースをちょい足し、パクチーを添えてアジアンに。いろいろアレンジしてみてください。

