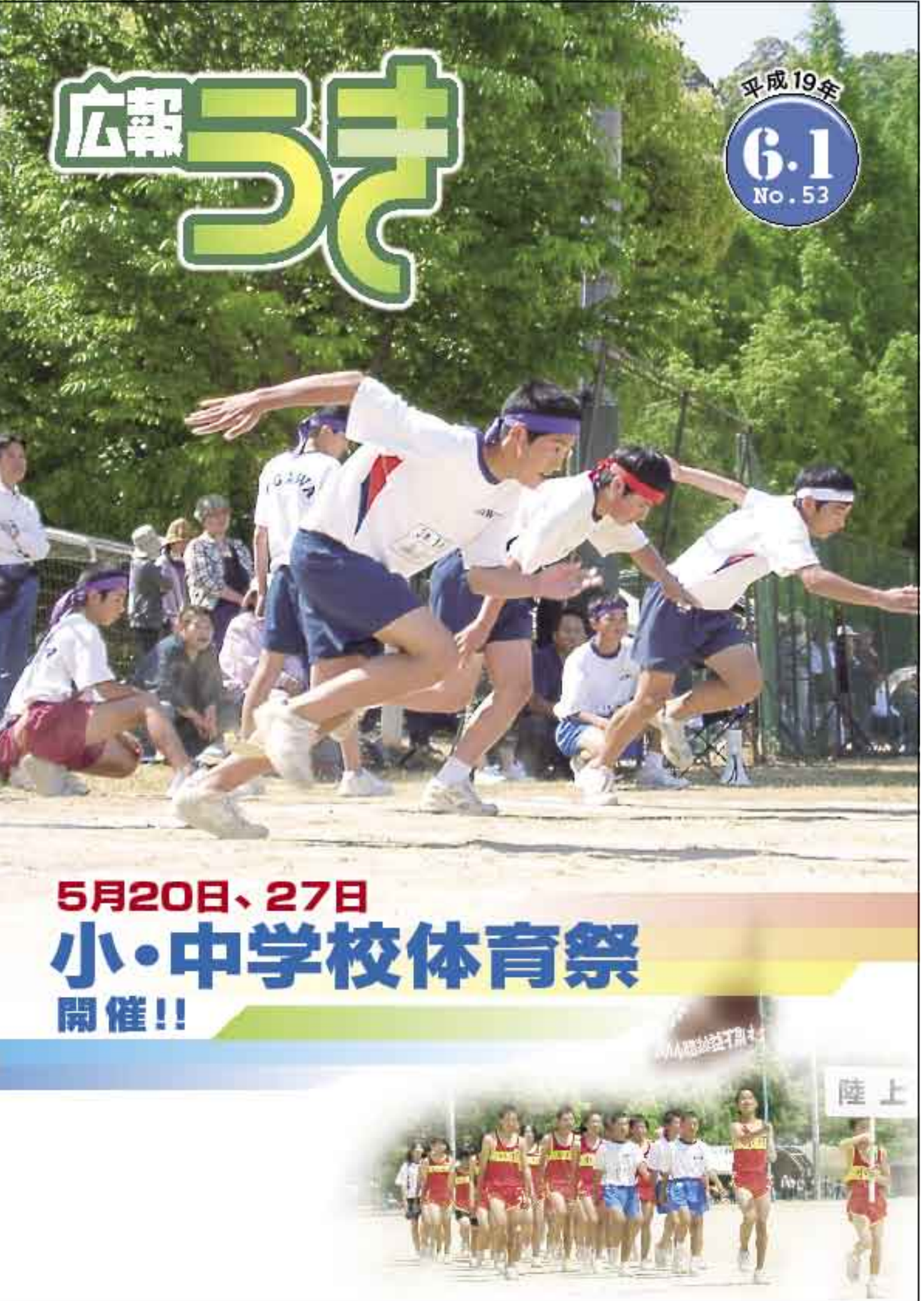

トマト

生でもよし、
煮込んでもよし。
変化自在の味と、
食欲をそそる
“赤”が魅力。

旬の簡単レシピ

トマトソースハンバーグ

夏は、ニンニクを多めにすると、スタミナ満点。

材料（6人分）1人分　433Kcal
合びき肉…500g　パン粉…カップ1.5杯　卵…2個
塩・コショウ…少々
オリーブ油…大さじ2（サラダ油のときは大さじ1～1.5）
A（玉ねぎ…大1個　ニンジン…中1本　ニンニク…2かけ　シイタケ…5枚）
トマト…大3個　ピーマン…3個　シメジ…1パック
ソース材料（トマトケチャップ…1カップ　ウスターソース…1/3カップ　薄口しょうゆ…大さじ1　みりん…1/2カップ）

作り方
①卵をといたものにパン粉を浸しておく。（5～6分）
②Aはみじん切り、トマトは種抜きして1.5cm角に切る。ピーマンは細切り、シメジはばらしておく
③①にAと合びき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、耳たぶ程度のやわらかさになったところで塩コショウ、オリーブ油で下味を付ける。
④③を6等分にし、形を整えたらしばらく寝かせる。
⑤フライパンで④を両面に色が付く程度に焼く。
⑥⑤の中にトマトとソース材料を入れ、ふたをして中火で10分煮込む。
⑦程良く煮込んだら、ピーマンとシメジを入れてさらに2～3分煮込んで出来上がり。

協力
宇城市食生活改善推進員
協議会小川支部

熊本県はトマト・ミニトマトの生産量が全国第1位。宇城市では約100haの作付けがあり、トマトは桃太郎・麗容・マイロック、ミニトマトは千果・小鈴という品種が主に栽培されています。
昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるように、トマトにはさまざまな効果があります。

- ナトリウムの排出を手助けするカリウムが多く含まれ、高血圧の予防になる。
- 赤い色素のリコピンは抗酸化能力があり（βカロテンの2倍、ビタミンEの100倍）、生活習慣病の予防になる。
- コラーゲン生成に欠かせないビタミンCが豊富で、肌の老化を防ぎ、美肌効果が期待できる。

トマトは完熟するほどリコピンやうまみ成分のグルタミン酸が多くなるので、真っ赤なトマトがおすすめです。ポリ袋かラップに包み、ヘタの部分を下にして冷蔵庫の野菜室で保存してください。

わたしたちの街

平成19年4月末現在（前月比）

●人　口	64,081人	（+95）
●男　性	30,239人	（+45）
●女　性	33,842人	（+50）
●世帯数	21,958世帯	（+90）
●面　積	188.56㎢	

めもり

▼先日、健康づくりソフトボール大会に参加しました。普段の運動不足がたたり、翌日は体のあちこちが筋肉痛に。2、3日庁舎の階段は後ろ向きで下りました。運動不足を痛感した1日でした。（ひろ）
▼5月12日に干潟どろんこ観察会が行われ、写真を撮りに行きました。毎回、泥（ガタろ）だらけになる子どもたち。洗濯するお母様方お疲れ様です！（極）
▼ラガール創業祭・不知火温泉感謝祭に行きました。気がつくと車の中は弁当に野菜にまんじゅう…と「家族へのお土産？」の食料品ばかり。潮風の中で食べた「わたしへのごほうび？」のデコポンアイスが格別でした！（ココア）

発行／熊本県宇城市　編集／総務部総合政策課　〒869-0592　熊本県宇城市松橋町大野85
TEL(0964)32-1111　FAX(0964)32-0110　ホームページアドレス　http://www.city.uki.kumamoto.jp
印刷／敷島印刷株式会社
R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています。
PRINTED WITH SOY INK 大豆インキで印刷しています。