



2020年8月

## ミニトマトのコンポート 【CAND Report No.16】

ようやく長い梅雨が明け、夏らしい天候になりましたね。連日暑い日が続き、夏バテになりやすい季節ですので、水分補給と食事をしっかり取って乗り切りたいですね。

今回ご紹介させて頂くレシピは「ミニトマトのコンポート」です。見た目にも涼やかなさっぱりしたレシピになります。冷蔵庫に入れておけば数日保管できますので、皆様ぜひ作ってみてください。



【ミニトマトのコンポート】材料：2人前 調理時間：約15分<sup>1)</sup>

◆ ミニトマト	24個
◆ お湯	適量
◆ A、水	100 c c
◆ A、白ワイン	100 c c
◆ A、砂糖	45 g
◆ ミント	適量
◆ レモン汁	大さじ1

- ① ミニトマトは皮に一处所、浅く切れ目を入れます。
- ② 皮に切れ目を入れたミニトマトを沸騰した湯に10秒ほどくぐらせ、冷水に浸して皮をむき、耐熱の保存容器に入れておきます。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、砂糖が溶けるまで火にかけます。
- ④ 砂糖が溶けたらミニトマトが入った耐熱保存容器に注ぎ入れ、粗熱をとります。
- ⑤ ミントとレモン汁を加えて冷蔵庫で冷やしたらできあがりです。



ミニトマトにはリコピン、 $\beta$ カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが含まれております。通常のトマトと含有されている成分は同じですが、重量当たりの栄養素はミニトマトの方が多く含まれております。

リコピンはトマトに含まれる代表的な栄養素の一つです。カロテノイドと呼ばれる赤色の色素の一つで、同じくカロテノイド色素である $\beta$ カロテンなどとともにトマトの赤い色の素となっております。リコピンは強い抗酸化作用を持ち、体内の活性酸素を減らす働きがあります。<sup>2)</sup>

$\beta$ カロテン、ビタミンC、ビタミンEもリコピンと同様に抗酸化作用を持ちます。特にリコピン・ $\beta$ カロテンは熱に強く、加熱調理しても効用が失われません。

サラダとして食べることの多いミニトマトですが、コンポートにすることでおつまみやデザートとしてお召し上がりいただけるかと思えます。また、炭酸水とシロップを入れれば、飲み物としてもお召し上がりいただけます。日差しが強い夏に摂りたい、抗酸化作用を持つ栄養素が多く含まれておりますので、皆様ぜひお試しください。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

1) クラシル おつまみに！ミニトマトのコンポート

<https://www.kurashiru.com/recipes/4057949b-c244-46b6-ba0d-e6d3f437e731>

(最終閲覧日：7月29日)

2) GOHAN トマトとミニトマトの違いとは？大きさだけじゃない！栄養と効果的な食べ方について

<https://gohanjp.com/posts/23754/2>

(最終閲覧日：7月29日)