

湖国の幸 スポーツの膳

第3回

幸：トマト

文・レシピ：海老 久美子(立命館大学スポーツ健康科学部教授)
撮影：本多 ジェロ 構成：吉村 淳



膳：トマトソース

にんじんにピーマン。ちょっと前までは、これが、若いアスリートの苦手な食材の定番でした。

ところが、最近では、トマトの不人気ぶりが目立ってきているようです。おもしろいのは、苦手なのは、トマトの味ではなく、食感だという場合が多いこと。口の中でグチュツとつぶれて、種と汁がわき出す感じが気持ち悪いらしい。だから、ケチャップや、パスタのトマトソースのように、加工したり、加熱したトマトはまったく問題がないとのこと。

トマトの赤い色は、リコペンという栄養素。強力な抗酸化作用を持つので、夏の強い日射しからアスリートの体を守るためには欠かせない栄養素です。

また、日射しのない屋内競技においても、運動によって、多くの酸素を取り込むこととなります。酸素消費量が多くなれば、体内の酸化物質も増加します。ここでも、リコペンの抗酸化作用が味方になってくれるわけです。

生で食べられる野菜は、できれば生のまま食べて、野菜本来の味を感じてほしいところです。でも、どうしても苦手であれば、どんな形でもいいから食べてほしい。アスリートにとって、リコペンを含むトマトは、それほどの意味がある野菜なのです。

しかも、リコペンは、加熱による損失がほとんどありません。脂溶性なので、水に溶け出してしまうこともありません。そして、生が苦手な人には朗報ですが、ジュースや缶詰など、加工品の方が、生よりもリコペンを豊富に含んでいる場合もあるのです。

今回は、食べる回数を増やせるように、シンプルなトマトソースにしました。パスタソースとしてももちろん、チキンソテーなど肉のソースや、サラダのドレッシング代わりにも使えます。

みなさんと同じ日射しを浴びて、真っ赤なリコペンをため込んだ滋養のトマト。アスリートの夏の贅沢です。

■材料 作りやすい分量

- ・トマト400g(4~5個) ・にんにく 1片(みじん切り)
- ・玉ねぎ 1/4個(みじん切り)
- ・オリーブオイル 大さじ2 ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々 ・エリンギ 1パック

■作り方

- 1) トマトは湯むき、または直火で皮をむき、ざく切りにする。
- 2) 鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出るまで熱し、みじん切りの玉ねぎを加え、焦がさないように、弱火でじっくり炒める。
- 3) 1)のトマトと塩、こしょうを加え、ふたをせずに10分程度煮る。
- 4) エリンギの輪切りを加え、火が通ったらできあがり。



海老 久美子 教授