

トマト祭り トマティーナ

一度はテレビなどで見かけたことのあるトマトを投げあうスペインのお祭り。毎年8月の下旬に行われます。事の起こりは1945年にもみ合い喧嘩の若者たちの一人が、八百屋の店先のトマトを投げつけたのが始まりとも言われています。なんだかもったいない気持ちになりますが。

真っ赤に熟れたトマトは夏野菜の代表。赤い色は料理のアクセントとなり、食欲増進効果があります。

トマトの赤の色素は「リコピン」と呼ばれ、強力な抗酸化作用があり、生活習慣病予防や老化抑制に効果があるといわれています。

トマトのおいしい季節です。脇役だけでなくトマト煮、スパゲティ、スープなど主役のトマトも楽しみましょう。

