

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 8/Aug/2022/vol.697



## 青トマト Green tomato <完熟する直前のトマト> (茨城県産 群馬県産)

薄いグリーンが瑞々しさと清々しさを感じさせる「青トマト」。昔から未成熟の青いトマトには毒性があるとされてきましたが、それはまだ生ったばかりの青トマトを多量に食したら…という中でのこと。大きくなって赤くなるのを待つばかりの青トマトでは、その成分も未成熟果の10分の1に激減します。些少の毒成分も人の体には溜まらない性質もあり普通に食す程度では問題ありません。それよりも「青トマト」は栄養価も高く、最近では青トマトの緑色の部分に含まれる「トマチジン」が癌に効く可能性があるとして研究されています。その上、その成分が気分の落ち込み、不安、ストレスを和らげるなどの学術発表もあるぐらいで、機能性の方に専ら注目がされています。主に調理をして使われていますが、食感も完熟のものとはまた違ってサクサクとして心地よいことから、最近では日本でも「青トマト」ファンも多く存在しているとか。レシピもネット上に沢山出ているほどです。「青トマト」は生のままですと硬く感じたり酸味を感じたりしますが、逆にその個性が水っぽくなく美味しいピクルスや、炒め物、程よい酸味を感じるさっぱりとしたフライを生み出しています。今日では様々なシェフの手により、軽やかな色合いがグリーン色のスープやソース、レリッシュなどにつかわれ、料理を効果的に彩り、活躍することも多くなりました。