

今月号の目次

レサピ：ピザの作り方
今月の野菜：トマト

▶▶ レサピ：ピザの作り方 ピザ・マルゲリータ（四食分）

トマト、パルメザン・チーズ、バジルがローストされた甘くて強い香りは、シンプルながらも、おいしいピザの定番のトッピングです。塩は最小限におさえて、トマトの新鮮な風味が引き立つようにしましょう。

グレープ・トマト	2パイント	（半分に切る）
赤玉ねぎ	大1個	（縦に割ってから角切り）
にんにく	大2かけ	（スライスしておく）
バルサミコ・ヴィネガー	1 テーブルスプーン	
塩	1/4 ティースプーン	
挽きたてのコショウ	1/4 ティースプーン	
パルメザン・チーズ	1オンス	（おろしたもの）
バジルの葉	12枚	（細かく刻む）
お好みのピザの生地	1ポンド	（室温にしておく）

オーヴンをあらかじめ375度（華氏）にしておく。オープン用の鍋にスプレアのオリーブオイルを吹きつける。トマト、玉ねぎ、にんにくを鍋に一層にならべる。バルサミコ・ヴィネガー、塩、コショウを振りかける。トマトに軽く焼き色がつき、強く甘い香りがでるまで35分ほど焼く。オープンからとりだし、別の容器に移す。庭や花壇の手入れをしたくなる季節ですね。寒い冬が終わったあと戸外に出るのは、セラピー効果がありますし、ガーデニングもとても良い運動になります。

オーヴンの一番下の段を使えるようにラックをおく。オープンの温度を500度（華氏）まで上げる。キッチン・カウンターに軽く小麦粉をふって、ピザ生地をその上で軽く練る。軽く小麦粉を振った麺棒で、12インチほどの円状に伸ばす。生地をピザ用の焼き皿かベーキングシートの上に移し、形を整える。

生地の上にスプーンでトマトなどを移す。パルメザンチーズを半分トッピングし、生地がきつね色になり、ピザがとけるまで12-15分、オープンの下の段で焼く。食べる前に、残りのパルメザンチーズとバジルをふる。

ピザ1/4分で388カロリー、脂肪5グラム

▶▶ 今月の野菜：トマト

歴史：

トマトは、アステカ族とインカ族によって紀元700年頃最初に栽培されました。ヨーロッパには、メキシコから戻った探検者により1556年に紹介されました。フランス人は、トマトのことを「愛のリンゴ」と呼びました。

栄養：

トマトはビタミンAとC、繊維が豊富です。細胞を守る働きがある重要な酸化防止物質で、トマトの赤い色のもととなる色素のリコピンも多く含まれています。

種類：

数千種類があり、大まかに分けるとチェリー・トマト、プラム・トマト、スライシング・トマトの三つがあります。

料理：

トマトは果物ですが、野菜として調理され、食べられています。一般的には、缶トマトのほうが生トマトよりも栄養がある場合が多く、リコピンも多く含まれています。