

Relax Time  
For Your Heart.

ミヤコメール

# Miyaco Mail

No.24 1998 ~夏号~



こんにちは、Miyacoです。みなさん、お元気ですか。  
暑くて食欲のない日でも、トマトにちょっと塩をふってガブリとかじると、  
胃腸がとたんに元気をだしそうです。さて、エンジンがかかったところで、トマトソースの  
パスタに冷やしたワインなどはいかがでしょうか。

## トマトは有毒!?

トマトはメキシコから南米の熱帯地方が原産です。これはアメリカ大陸発見土産のひとつで、やがてイタリア、イギリスなどに伝わっていきました。ですが、この頃はただ珍しい植物ということで、食用ではなく、観賞用に栽培されていたそうです。トマトが初めてイタリアに移入されたときの名前は「ペルーの悪いもの」といわれたそうです。また、博物学者ド・ローベルは「イタリア人の中にはこのリンゴに似た実をメロンのように食べる人がいるが、この実が強い悪臭を放つことを考えると、その食用がどんなに体に悪く、有害なものであるかがわかる」と述べています。実際、ナス科の食物の中にはペラドンナやチョウセンアサガオなど何種類かの有毒植物が含まれており、当時の人々がトマトを有毒と考えるのにも一理あるのかも知れません。

17世紀になって日本にトマトがやってきたときも、観賞用としてでした。そして、日本人が口にするようになったのは大正末期のことだそうです。今ではそんなに臭いもきつなく、おいしいおいしいトマトですが、当時は赤い実も臭いもインパクトが強すぎたのでしょうか。何が毒で、何が毒でないか見極めるのは難しいことかも知れませんね。



## トマトを食べると頭が良くなる!?

ヨーロッパには「トマトを作る家に胃病なし」ということわざがあります。これは科学的にも証明されていて、トマトの酸味成分が胃液の分泌を促し、消化を助けることが確認されています。

また、胃壁の保護もしますので、夏の消化力が衰えているときに冷やしたトマトなどを食べたいと思うのは、身体が自然に求めているのです。栄養価は完熟したものが高く、ビタミンA、Cとともにカリウムも多く含まれています。カリウムは細胞の働きを活発にする他、高血圧の予防にもなり、イライラ気分を押さえる働きもあります。ストレスに勝つためにはビタミンA、Cが必要ですし、トマトに含まれているB6は神経の炎症を押さえる働きがあり、脳の働きをよくするアミノ酸も含まれています。毒どころかいいことづくめではありませんか。



## トマトは野菜か果物か

味は野菜で、見た目が果物のように感じるのは私だけでしょうか。実際に、トマトは野菜であるか果物であるかという論争が大問題になり、アメリカでは1893年最高裁判所まで争われました。これは輸入する場合、野菜なら関税がとられ、果物なら無税となる法律があったためです。当時トマトは野菜として10%の関税をかけられていたので、輸送業者は果物として認めればと裁判所に訴えたのだそうです。さて、気になる判決は、トマトはキュウリ、カボチャ、マメ類と同じように果物ではあるが、菜園で育てられる野菜であり、また、果物のようにデザートではないとして結局野菜ということに落ちついたそうです。さすが裁判の国アメリカですね。



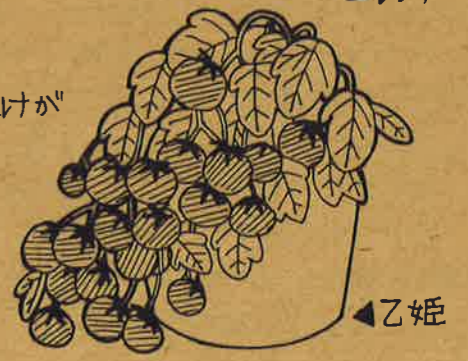
## 鉢植えトマトはフリティ

もぎたて完熟トマトを朝から食べる、なんてゼイタクな朝食でしょう。最近では観賞用と食用を兼ねたミニトマトの栽培も盛んです。ミニトマトという、そういう品種がひとつあるのかと聞いていたら、色々な品種があるんですね。その中から2つほどご紹介します。とりあえず作ってみたいけど、手間ひまをかけられない、そんな忙しいけどチャレンジしたい人向きなのが「乙姫」。プランターなどベランダ栽培用には、もってこいで病気にも夏の暑さにも強いトマトです。鉢植え用として改良されたもので、草丈も15cm位、果実は3cm位の丸いものが「できるのが」レジナ。草丈が低いので、支柱を立てる必要もなく、窓辺などでも楽しめます。



▲レジナ

また、パッキングになっていて、開けて水をやり日なたに出しておくだけ、というセットもありますので、いつかチャレンジしてみたいですね。



▲乙姫



## フレッシュトマトソースのスパゲティ

おいしいトマトは、ヘタのところを鼻を近づけてみて、トマトの青臭い香りがするもの。艶があり、持ってみてズッシリと重い、色鮮やかなものが期待大です。トマトは約95%が水分です。軽く塩をしておけば、水気が抜けて糖度が上がります。また、熱を加えれば水分が失われて甘味が凝縮され、熱に弱い酸味は消えてしまいます。トマトの味は酸味と甘味の両方があるためその味です。酸味が失われない程度に軽く温めるとおいしさが増します。

### 材料(1人分)

- トマト…… 1個
- スパゲティ…… 80g~100g
- ニンニク…… 1片
- 鷹の爪…… 1本
- バジルの葉…… 3~6枚  
(なければパセリや大葉で代用)
- オリーブオイル…… 約40cc
- 塩・コショウ…… 適宜

OISHIKU  
TSUKUTTENE



トマトのお湯切りの際、お湯を切った後、水気をよく絞ってOK!!

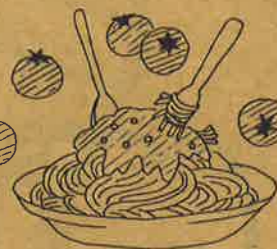
### 作り方

- ① ニンニクをみじん切りにし、鷹の爪は種を取り糸状に刻んでおく。
- ② パスタポットに7.8分目(約5L)のお湯を沸かす。
- ③ この間にトマトの皮を湯むきする。ヘタを取り、皮に十字の切れ目を入れる。沸騰させたお湯に入れ、5~10秒程で引き上げ、あらかじめ用意しておいた氷水に入れる。切れ目がペロリとめくれてくるので、そこからナイフで引きはがすように皮をむく。
- ④ お湯が沸いたら塩 約50gを入れ、スパゲティは両手で絞るように持ち、下の方の手を離してパスタポットの中央に入れる。そして手を離すとスパゲティがパツと放射状に広がり鍋に入る。
- ⑤ スパゲティがくっつかないようにかき混ぜ、再び沸騰したら火を止め、フタをして余熱でゆであげる。余熱時間は麺のパッケージに記載されている時間を目安にする。
- ⑥ この間にトマトソースを作る。③のトマトを1cm角程度の小さめのざく切りにし、バジルを粗くせん切りにする。
- ⑦ ニンニク、鷹の爪、オリーブオイルをソテーパンに入れ、弱火にかける。こがさないように注意し、ニンニクがきつね色になったらトマトを入れ、中火にする。グツグツいいだしたらすぐに火を止め、バジルを加え、塩・コショウで味を整える。
- ⑧ 少し硬めにゆでたスパゲティ(⑤)をメッシュのお湯切りごと引き上げ、水気を切って⑦に加え、よく混ぜ合わせる。



- トマトソースを先に作って冷やしておき、ゆでたスパゲティを流水にさらして水気を切った上にかけると、トマトの冷たいスパゲティになります。

Cool!!  
It's a good taste.



## お堅い話 — その19

燕の金物産業は試練の明治時代を過ぎたわけですが、1914年(大正3年)ヨーロッパで第一次世界大戦が始まり、燕にも別の風が吹いてまいりました。

大戦の専ら飛により、交戦諸外国は消費財の生産を制限したり、中止せざるを得なくなり、日本には繊維製品をはじめとする軽工業品あるいは薬品などの注文もあり、不況から一転して好景気となっていったのです。

洋食器についても同様で、ドイツからの輸出がとまり、困った英国やロシアが日本にその身代わりを求めてきたのです。

ですが、身代わり役がどうして燕にきたのでしょうか。それは燕が銅器の産地で洋食器を製造する技術があり、しかも物価が安く低賃金のため安価に作れるということから白羽の矢が立ったのであります。

前回 お話した煙管や矢立の製造技術をもってすれば、スプーンやフォークなどの洋食器が容易に造れたのです。

この頃の洋食器の原料はシンチュウでして、ステンレスはまだ使われていません。また、「メイド イン ツバメ」といった感じではなく、ドイツ製を模倣した商品からのスタートでした。燕の住民の生活とは全くと言ってよいほど縁のうかい洋食器というものです。とても仕方のないことですね。



「赤いなすは食べなくていい」と言っていたのは 明治生まれのおばあさんでした。ひょっとしたらおばあさんはその信念のもと、ひと口もトマトを味わうことなくして旅立ってしまったのでしょうか。今となっては聞くこともできませんが……。

さて、今回のミヤコメールはいかがでしたでしょうか。こんなミヤコメールですが、毎年4回 季節ごとに発行していきたいと思っています。

もしも 続けて読んでみたいという方がいらしゃいましたら、下記の住所まで おはがきにてお知らせ下さい。その際、住所、氏名、電話番号をご記入の上、右下のみの希望券をはがきに貼ってお送り下さい。

from Miyaco 株式会社 宮崎製作所 0256-64-2773(代)  
〒959-1276 新潟県燕市小池上通り4852-8 (燕小池工業団地)

