

# ミラノ風カツレツ

## フレッシュトマトソース

～材料（2人分）～

豚ロース	2枚
（薄切りを重ねてもよい）	
塩こしょう	少々
薄力粉	大さじ2
溶き卵	卵1個分
粉チーズ	大さじ2
パン粉適宜	
トマト	1個
おろしにんにく	小さじ1/4（お好みで）
玉ねぎ	1/4個
塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1/2



サラダ油 適宜  
付け合せ：レモン・イタリアンパセリなど

～作り方～

- ①まずはソースを作ります。トマトは湯むきして細かいさいの目に、たまねぎもみじん切りにします。鍋にオリーブオイルをしき、中火でにんにくと玉ねぎを丁寧に炒めます。玉ねぎがあめ色になってきたらさいの目にしたトマトを加え、塩こしょうで味を調整します。
- ②豚肉は軽くたたいて薄く延ばし、塩こしょうをしておきます。  
（薄切り肉を重ねて使う場合は、間に軽く小麦粉を振るとはがれにくくなります）
- ③パン粉と粉チーズを合わせておきます。
- ④カツを作る要領で、豚肉に薄力粉を薄くはたいて溶き卵にくぐらせ、粉チーズと併せておいたパン粉をまぶし、多めのサラダ油で香ばしく揚げ焼きにします。
- ⑤器に盛り、トマトソースをかけ、レモンやイタリアンパセリを添えれば出来上がりです。  
（栄養価 1人当たり 430K cal 塩分0.7g）

# トマトの“おいしい”話



野菜売り場でひときわ目につく真っ赤なトマト。ご自宅でトマトを栽培されている方も多いと思います。今が最盛期のトマトは、食べておいしいのはもちろん、健康や美容にも“おいしい”効果がたくさんあるんです。今回は、“おいしい”トマトの“おいしい話”をご紹介します。

トマトの赤い色素は「リコピン」という成分で「カロテノイド」（動植物に含まれる、赤や黄色、オレンジ色の色素）のひとつです。「カロテノイド」には「リコピン」のほか「β-カロテン」などが有名ですね。しかしトマトに含まれる「リコピン」は、「カロテノイド」の中でも、とりわけ抗酸化作用が強く、その作用はビタミンEのなんと100倍以上にもなるそうです。

## 抗酸化作用とは？

人間の体内では、ストレスや喫煙、飲酒、紫外線、食品添加物、生活環境などの影響を受け、常に活性酸素が発生しています。活性酸素とは酸化力が強い酸素のことで、体内の組織を錆びさせてしまうもの・・・とイメージすれば分かりやすいでしょう。血管が活性酸素によって錆びてしまうと動脈硬化になり、細胞が錆びてしまうとガンになってしまうというリスクが高まるのです。このような健康を害する活性酸素を取り除く働きのある物質を抗酸化物質と言い、その作用を抗酸化作用と言います。

## トマトで美肌？！

リコピンには美肌効果がある！と最近注目を浴びています。実はこれもリコピンの持つ抗酸化力によるものです。紫外線が肌に当たると活性酸素が発生し、ダメージを受け、シミやシワ、たるみの原因になります。リコピンは強い抗酸化作用で紫外線ダメージからお肌も守ってくれるというわけです。さらにリコピンには（シミの原因になる）メラニン生成を抑制するチロシナーゼという酵素の働きを抑制する効果もあるので、リコピンを多く含むトマトを食べると抗酸化作用と美白効果で美肌が期待できる！・・・かもしれないというわけです。

