

# 夏のトマトと豚すき

## ●材料 2人分

|             |        |
|-------------|--------|
| 豚肉（しゃぶしゃぶ用） | 200g   |
| トマト         | 1個     |
| たまねぎ        | 1/2個   |
| えのき         | 1/2パック |
| まいたけ        | 1/2パック |
| しめじ         | 1/2パック |
| 油           | 適宜     |

## 【割下】

|      |       |
|------|-------|
| だし汁  | 100ml |
| 酒    | 50ml  |
| みりん  | 50ml  |
| しょうゆ | 50ml  |
| 卵    | 2個    |



## ●作り方

- 1 トマトはくし型に切り、玉ねぎは薄切り、まいたけとしめじは食べやすく小房に分ける。えのきは、石づきを除き半分の長さに切っておく。
- 2 フライパンや鉄鍋などに油を熱し、豚肉と玉ねぎをサッと焼き、トマト、まいたけ、しめじ、えのきと割下を加え5分程煮る。
- 3 卵を添えて、つけながら食べる。

## トマトはだしになる！

だしと言えば、日本の伝統的な昆布やかつお節、煮干しなどが思い浮かぶでしょう。昆布には「グルタミン酸」、かつお節は「イノシン酸」、干しいたけは「グアニル酸」といったうま味成分が含まれています。

トマトのうま味も、昆布と同じグルタミン酸で、熟すにつれて旨味が増えます。さらに、トマトにはグアニル酸も含まれており、加熱によって増えるという特徴があるため、加熱料理の多い欧米では、トマトのうま味を活かしたレシピがたくさんあります。

昆布単品のだしより、昆布の「グルタミン酸」とかつお節の「イノシン酸」の合わせだしの方が、相乗効果によりおいしくなります。つまり、トマトソースに、肉や魚介類のイノシン酸をプラスすれば、おいしさがアップするという訳です。

定番のパスタソースや煮込み料理はもちろんですが、味噌汁やおでん、肉じゃがなどの和食にも合うのがトマトの魅力です。旨味アップにトマトを活用してみませんか。