旬直！クッキングー

アイランドルビー

今回はあいら伊豆地区特産の加熱調理用トマト「アイランドルビー」を紹介します。



太陽の恵みたっぷり 完熟間近まで畑で育つ

熱海市・伊東市で、平成28年から栽培を始めた加熱調理用トマト「アイランドルビー」は、今では地区を代表する作物です。

温暖で日当たりの良い環境の中、保肥力の高い黒ボク土で有機肥料を使って完熟間近まで育てることで、うまみとコクを引き出しています。

おいしく食べる秘訣は加熱 うまみとコクが増す

真っ赤なルビー色に輝く「アイランドルビー」は、加熱によりさらにうまみとコクが増すことが最大の特長。中玉で果肉が厚いため煮崩れしにくく、加熱による色の変化も少ないので料理の彩りも良いです。トマトの生食が苦手な人にもおすすめです。

栄養素のリコピンが豊富で、通常のトマトに比べて1.4倍多く含まれ、加熱調理することで体内への吸収効率が良くなると言われています。

名前の由来

あいら伊豆地区の「アイラ」と伊豆半島の大地を意味する「ランド」、真っ赤な「ルビー」色から、「アイランドルビー」と命名されました。

ココで買えます



いで湯っこ市場

所在地　伊東市玖須美元和田(くすみもとわだ)715-26
電話番号　0557-44-5050
営業時間　午前9時～午後4時
定休日　第3火曜日、年末年始







アイランドルビーのラタトゥイユ

材料（4人分）

アイランドルビー	6～10個（お好みで）
ズッキーニ	1本
ナス	1本
タマネギ	1/2個
ニンニク	2片
オリーブオイル	大さじ5
塩	小さじ1/2
ブラックペッパー	適量
バジル	適量

作り方

1. ニンニクをみじん切りにする。ズッキーニ、ナス、タマネギを角切りにする。
2. 鍋に多めのオリーブオイルを熱し、ニンニクを軽く炒め、香りがたったらタマネギを炒める。
3. ズッキーニとナスを2に入れ全体が混ざるように炒める。
4. 3に半分に切ったアイランドルビーを入れ、塩をまぶして15～20分煮込む。
5. 水分が出てきたらブラックペッパーで味を整える。
6. お好みで刻んだバジルを振りかける。

栄養素

加熱調理用トマトのアイランドルビーは、赤い色素のリコピンが多く含まれ、加熱することでうまみとコクが増し、鮮やかな赤色が際立ちます。

リコピンは強い抗酸化作用を持ち、加熱による損失がなく、油脂と一緒に摂ると吸収率がアップします。トマトの皮は長時間加熱しても軟らかくならないため、湯むきして使いましょう。



JA静岡厚生連 管理栄養士
野菜ソムリエ
山口(やまぐち) 友里(ゆり)先生