

トマトのお話し

主な生産地
印南町、紀の川市

ナス科

果実の色で分類すると甘みに富みトマト臭が少なく生食用の桃色トマト、酸味が強い加熱用の赤色トマト、黄色トマトがあります。



桃太郎

桃色トマトの代表的品種で果実の皮は透明に近く、桃色をしています。完熟すると赤に変わります。熟してから収穫しても食卓に届くまで過熟とならないよう品種改良されたトマトで、現在もっとも多く出回っています。糖度も高く酸味のバランスのよい品種です。



ミニトマト

一般的に果実の大きさが2〜3cm程度の小型のトマトをいいます。赤色丸型の甘みのあるものが代表的で、黄色やオレンジ色のもの、洋なし形をしているもの、つるについて売られているものなど様々な種類があります。



和歌山県の
完熟収穫した高糖度の
ミニトマト
・美味房(おいしんぼう)
JAながみね
・赤糖房(あかとんぼ)
・優糖星(ゆうとうせい)
JAみなべいのみ

トマトの歴史

語源はメキシコ「トマトル(膨らむ果実)」原産地は南米のアンデス山脈
日本へは江戸時代にオランダ人により長崎に伝えられ、当時は主に観賞用に用いられ、食用となったのは明治時代にアメリカから品種改良されたものが伝ってからです。

栄養 機能性

トマトは野菜の中でも糖度が高く、カロテン、ビタミンCなどのビタミンを多く含みます。
真っ赤に熟したトマトはリコペンを多く含みます。
リコペンは、β-カロテンと同じカロテノイドの1種ですがβ-カロテンより抗酸化作用が強いと考えられています。



選び方

ヘタがピンともしきれいな緑色をして、切り口がみずみずしく全体に丸みがあり、ずっしりと重みがあって固くしまっているものを選びましょう。

保存方法

低温に弱い野菜なので、5℃以下では低温障害が出てしまいます。
完熟トマトはポリ袋やパックのまま冷蔵庫の野菜室で保存可能ですが、未熟なトマトは常温で追熟させます。

おいしく食べよう

トマトは、グルタミン酸という食べ物をおいしくするアミノ酸をたっぷり含んでいるので、シチューなど煮込み料理に使うと味にコクが出ておいしくなります。

鶏肉とトマトの蒸し煮

(エネルギー 222kcal たん白質 12.7g)

【材料】 4人分 作り方
鶏もも肉 280g
トマト 4個
玉ねぎ 100g
赤ピーマン 1個
にんにく 1片
塩、こしょう 少々
バジリコ
パセリみじん切り 各適量
オリーブ油 大さじ1

1. 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうします。
2. 玉ねぎ、にんにくはみじん切り。トマトは湯むきしざく切り。赤ピーマンは種をとり小さめの角切りにします。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りが立ったら玉ねぎを透き通るまで炒め、鶏肉を皮から入れ、バジリコをふり、焼き色がついたなら上下を返します。
4. 焼き色がついたなら、トマトと赤ピーマンを加え、水気が出てきたら中火で煮て、器に盛りパセリを散らします。



トマトピューレ

トマト(完熟、約3kg)のヘタを取って乱切りにして鍋に入れ強火で煮ます。皮がはがれてきたら、火からおろし、裏ごしし、塩小さじ1を加えて中火で時々半量になるまで煮詰め、熱いうちにビンに入れ、脱気、殺菌します。

トマトのミモザサラダ

(エネルギー 143kcal たん白質 1.8g)

【材料】 4人分 作り方
トマト 2個
塩 少々
茹で卵(みじん切り) 1個
パセリ(みじん切り)
酢 大さじ2
オリーブ油 大さじ4
塩 小さじ1/2
レモン汁、こしょう 各少々

1. トマトは輪切りにして、塩をし冷蔵庫で冷やします。
2. 酢を混ぜドレッシングを作ります。
3. 器にトマトをのせドレッシングをかけ、茹で卵、パセリを飾ります。

