

トマト

- 果菜類：ナス科の一年草（熱帯では多年草）
- 原産地：南米のアンデス高地
- 日本の産地：熊本、千葉、北海道

この野菜の基本的特性（環境適応性）

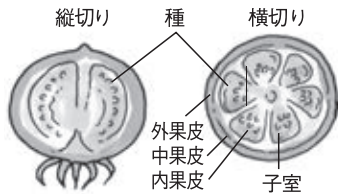
[温度] 生育適温 26～28℃。温暖な気候を好む。かなりの低温に耐える。
[光] 日当たりを好み、果菜類のなかでは強い光を好む。

[水] 過湿を嫌い、排水のよいところを好む。
[土] 根は繊細で、深く広く伸びるので、土壌の反応幅は広い。

見つける

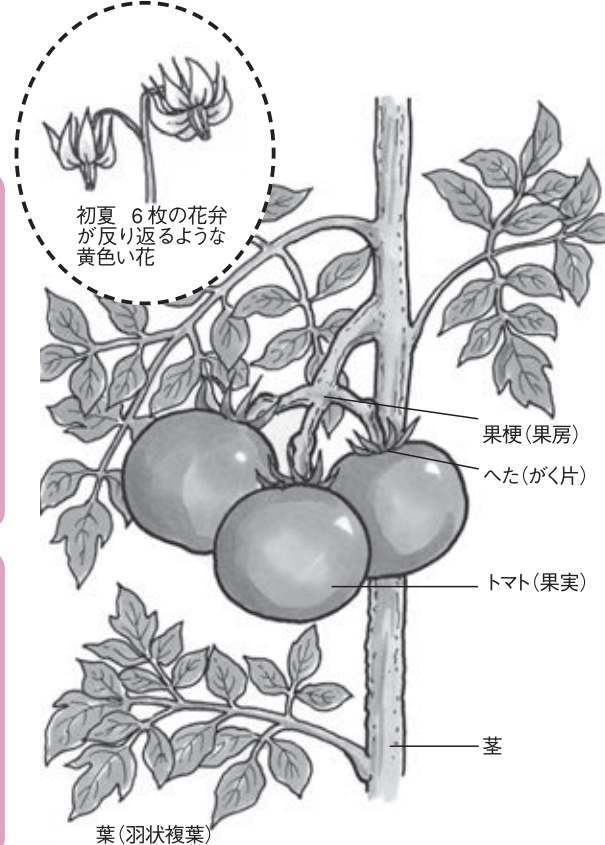
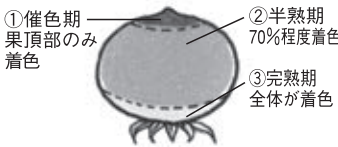
実の中には個室がある？

子房は通常4～8子房からなっていて、がく片、花卉の数と同じ。



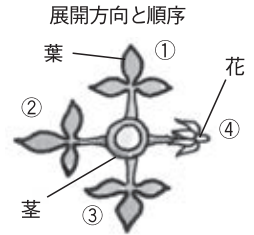
トマトはなぜ赤い？

赤い色素はリコピン。成熟につれて着色する。鳥などに発見されて種を運んでもらうためといわれる。



実は同じ方を向く？

葉が3枚出ると4枚めのところが果房となり、90度ずつずれる。



トマトは雨が嫌い？

雨の少ない地域のもともとだから嫌い。



甘酸相和したコクのある完熟トマトの栽培

育てる

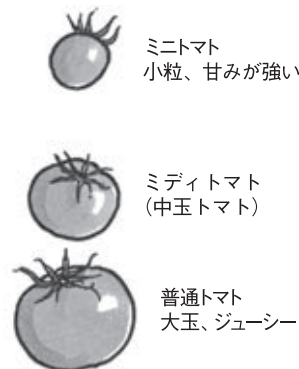
	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ミニ・中玉					■	■	■	■	■	■		
大玉					■	■	■	■	■			

■ 植えつけ
 ● 収穫

植えつけ

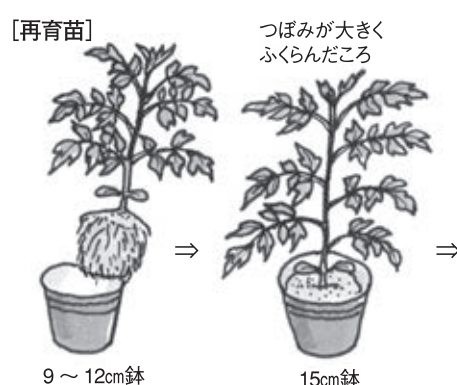
① 苗を購入する

普通トマトだけではなく、病気に強く作りやすい、ミニトマトやミディトマト（中玉トマト）やフルーツトマトも菜園に加えたい。



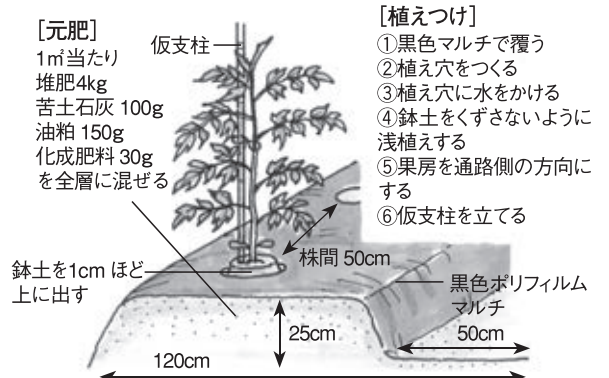
② 大鉢に植え替える

購入時は小鉢に入った若苗なので大鉢に植え替え、成苗にしてから畑に植えつける。



③ 高畝にして株間を広くとる

排水（土中酸素）と日光は、甘いトマト作りに不可欠な要件。



[植えつけ]

- ① 黒色マルチで覆う
- ② 植え穴をつくる
- ③ 植え穴に水をかける
- ④ 鉢土をくずさないように浅植えする
- ⑤ 果房を通路側の方向にする
- ⑥ 仮支柱を立てる

管理

④誘引と芽かきはこまめに行う

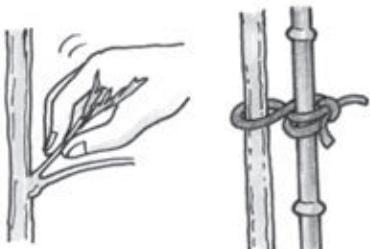
芽かきの遅れは損耗が大きだけでなく、栄養と生殖の生長バランスを乱すので、芽が小さいうちに早めに行う。

【芽かき】

軽くつまんで、横に倒してかく

【誘引】

ゆとりをもたせるように、8の字に結ぶ

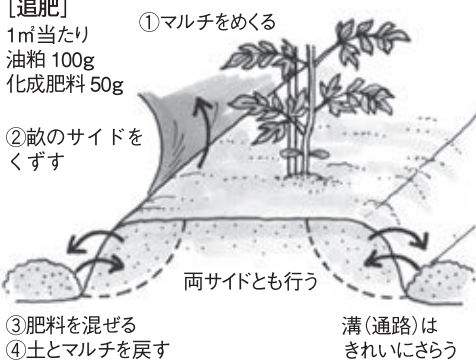


⑤生育が安定したら追肥をする

着果後、第1果がピンポン玉の大きになり、生育が安定したら追肥をする。

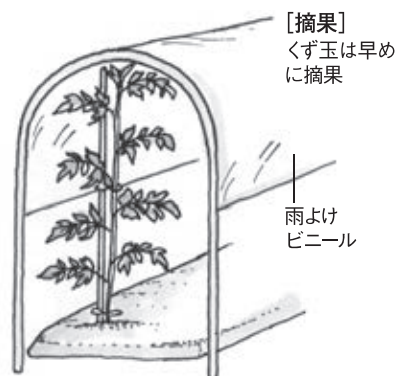
【追肥】

1㎡当たり
油粕 100g
化成肥料 50g



⑥簡単な雨よけをする

水分が多すぎると、細胞液の濃度が薄くなって、肥大が悪く甘みも少なくなる。雨が畦に入り込まないように雨よけをするとよい。



【摘果】
くず玉は早めに摘果

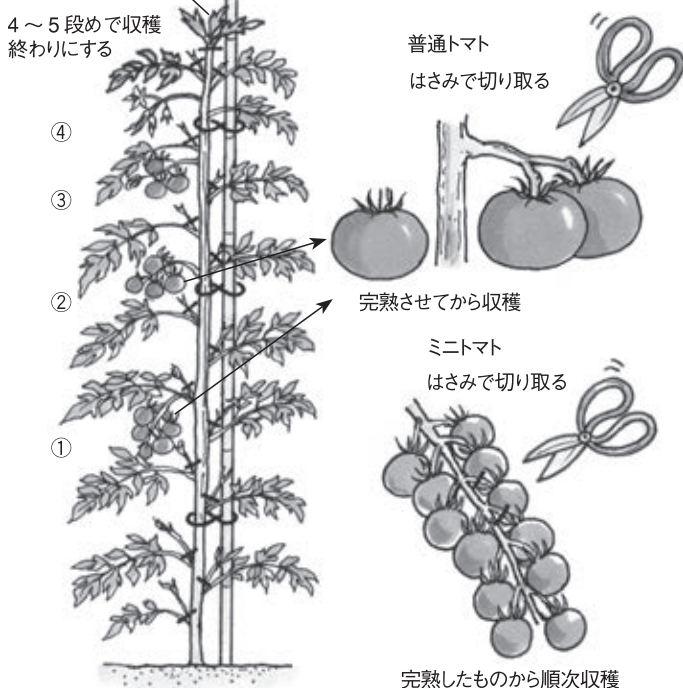
雨よけ
ビニール

収穫

⑦木で完熟したものを収穫する

真っ赤に熟し、甘くなるまで待つて収穫する。

花房の上に2葉を残して摘芯
4～5段めで収穫
終わりにする



ミニトマト、ミディトマトは
芯を止めなくてよい

食べる

【機能性と効果】

カロテン、リコピン
カリウム

がんの予防
高血圧、動脈硬化予防

〈抗酸化作用により、免疫力を高める〉

【持ち味の引き出し方】

- 加熱したほうがリコピンの吸収率がよい
リコピンは加熱してもくずれず、油といっしょに摂ると吸収効率がよい。煮すぎると酸味が出てくるので注意。
- 横断スライスで存在感
横切りするとトマトらしさが出て、料理に彩りを添える。
- 簡単な皮のむき方
トマトの頭に十字の切り込みを入れ、熱湯にくぐらせて冷水に入れると、簡単にむける。
- 丸かじりがいちばん
トマト本来の香りと食感を楽しめるのが、丸かじり。



【賞味期限】

常温で3日。熱帯生まれなので、冷蔵庫などに入れると低温障害を起こすこともある。

伝える

●県内の広い範囲で栽培

「糖度が高く、味が濃い完熟トマトを」……。そんな消費者からの要望に応え、近ごろは食味がよくて日もちのする品種が多くなった。深谷市・北川辺町・上里町など、県内の広い範囲で栽培されている。

●トマトケチャップが消費を拡大

トマトケチャップやトマトジュースは、アメリカで1800年代に誕生した。ケチャップをもとにハンバーガーやホットドッグのファストフードが作られ、大量消費の国アメリカでブームとなり、世界じゅうに広まった。

●トマトが赤くなると、

医者が青くなる

健康によい野菜の意味。ヨーロッパには昔から「トマトのある家に胃病なし」という諺がある。



●世界一多く消費される野菜

日本では少ないが、トマトを煮こんで食べる国が多い。消費量からみても世界でもっとも愛されている野菜といえよう。フランスでは「愛のリンゴ」、イタリアでは「黄金のリンゴ」と呼んでいることから愛情がわかる。