

元気!! のらっこ Letter



Vol.30 2022.8

夏野菜の代表とも言えるトマト。日本にやってきたのは1670年ごろですが、よく食べられるようになったのは昭和になってからで、意外と歴史の浅い野菜なのです。

◆トマトの種類

世界中には何千種類と多くのトマトがあり、日本でも100種類以上が栽培されています。

①色による種類分け

*ピンク系トマト

スーパーで見かける生食用トマト。店頭に並んだ時に赤くなるように、まだ熟さない緑色のうちに収穫されて出荷されます。日本で主に栽培されているのは「桃太郎」という品種です。

*赤系トマト

トマトジュースやピューレなどに使われる加工用のトマト。内側まで真っ赤な色をしており、畑で完熟してから収穫されます。イタリアなどで料理に使われるトマトはこの種類で、加熱して使われます。

②大きさによる種類分け

*大玉：150g以上

*中玉：40～150g（ミディトマト）

*小玉：40g以下（ミニトマト・プチトマト）

◆栄養・成分

★**リコピン**…トマトの赤色はリコピンという色素によるもの。熟して赤くなったトマトほど多くのリコピンを含みます。活性酸素を減らす働きがあり、動脈硬化などの生活習慣病の予防やアンチエイジングに効果が期待できます。

★**グルタミン酸・グアニル酸**…両方ともうま味成分で、料理の美味しさを引き出してくれます。日本では生で食べることも多いですが、加熱することでうま味成分も増え、海外ではトマト煮やソースなど主に料理に使われます。



緑色のトマトを手に入れても、室温に置いておけば赤く熟していきます。でも、枝で完熟したトマトの方が甘味は増しているもの。完熟トマトを食べられるのは、畑ならではの特権です！

◆トマトの旬は真夏ではない！

トマトはもともとアンデス山脈の高原地帯が原産であり、日当たりを好み、高温多湿が苦手な野菜です。30℃を越える日本の夏は、実はトマトにとっては育つのが難しい環境なのです。美味しいトマトを作るには、ハウス栽培や雨除けを作るなどの管理が必要になってきます。夏野菜のトマトですが、亜熱帯気候になりつつある最近の日本では、**春から初夏と秋**、日光をたくさん浴びて比較的乾燥した気候の中でトマトは甘くなり、栄養価も最も高くなります。

◆美味しいトマトの選び方

- ・丸くて重みがある
- ・トマトのお尻に放射線状の筋（スターマーク）がある
- ・ヘタが緑色でピンとしている

鯉節和え、冷やしおでんの具、味噌汁など、和食でも美味しい♪



●○豚と夏野菜の

ごまみそ炒め○●

●材料(4人分)

豚こま肉	400g	サラダ油	大さじ2
トマト	2個	酒	大さじ1
なす	2本	みそ	大さじ1.5
オクラ	8本	砂糖	小さじ2
大葉	8枚	白ごま	大さじ1

●作り方

- ① トマト・なす・オクラは乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、なす・オクラを入れて焼き色がつくまで炒める。
- ③ 豚肉・酒・トマトを加えて肉に火が通るまで炒め、みそ・砂糖で味付けする。
- ④ 皿に盛り、白ごま・千切りにした大葉を乗せて完成！

夏野菜とみそは相性◎夏バテ対策に！