

ちさんちしょう 地産地消だより 12月

トマト (tomato)



おおだま
大玉のトマト

八女市では、ハウス栽培で大玉トマト「桃太郎はるか」が栽培されています。10月上旬から6月中旬にかけて出荷されます。

トマトは、洗っただけで手軽に食べることができるため人気の野菜です。そのため、夏の野菜ですが、ハウスで栽培されることにより、寒い冬でもいつでも一年中食べることができます。

生で食べるだけでなく、煮込み料理やパスタにも使えます。



 トマトの栄養

トマトは緑黄色野菜です！

- ビタミンA（カロテン）・・・皮膚や粘膜を健康に保ってくれる働き、髪を健康を保つ
- リコピン（トマトの赤い色素）・・・がんの発生を抑える

視力の維持、のどや呼吸器系を守る働き

熟したトマトが赤いわけ・・・

Q なぜトマトは赤いのでしょうか？



それは、目立ちたいから！
動物などに食べられて種をあちらこちらにばらまき、子どもや仲間を増やしたいのです。
熟れる前のトマトが緑色なのは種がまだ育っていないからで、「まだ、食べられないよ」というサインです。熟れていないトマトは、固くてすっぱくて、おいしくないから動物などから食べられることなく、熟れるまで身を守れるのです。

トマトのおいしさを探る・・・

Q トマトのおいしさのものは何？

トマトには、おいしさのもと「グルタミン酸」が多く含まれています。魚や昆布にも同じ旨み成分「グルタミン酸」が含まれています。トマトのおいしさのものは、日本の伝統的なだし旨みと一緒にあったのです！



～いくつか知っているかな？トマト料理～

トマトの栽培が盛んなイタリア地方では、生のトマトを加熱してトマトソースを作り、トマトの旨みを生かしたトマト料理が多く食べられています。給食でも、いろいろなトマト料理を紹介しています。



19日(水)は、地産地消の日です。八女市で栽培されたトマトを使ったスープが登場します。トマトは地産地消推進協議会よりいただきました。