

トマト

tomato



トマトが初上陸した当時の日本は、江戸時代。「唐力キ」「珊瑚ナス」「唐ナスビ」などと呼ばれていました。当時のトマトはトマト独特の匂いのきつい小型品種で、そのトマト臭に日本人はなじめず観賞用として育てられていました。トマトが日本で食べられるようになったのは明治の後半頃からといわれています。昭和に入り、品種改良されて甘くおいしくなりました。

栄養

トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。ビタミンCを筆頭に豊富なビタミン類、ミネラルや食物繊維を含みます。

- トマトにはビタミン様物質であるルチン(ビタミンPとも呼ばれる)とビオチン(ビタミンHとも呼ばれる)が含まれています。ルチンは毛細血管を強化して高血圧を予防したり動脈硬化の進行を遅らせる作用があります。ビオチンは、ビタミンCと共にコラーゲンの生成を助け、肌を健康に保つ働きをされるといわれています。
- トマトには抗酸化作用を持つリコピンやβ-カロテンが多いのも注目されています。中でもリコピンの抗酸化作用は強力で、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍ともいわれています。

トマトの品種の分類

日本では120種類以上が栽培されています

生食用トマト

桃色系…酸味やトマト臭が少なく、生食に向いています。日本では、保存性に優れた桃太郎をはじめ、中果以上の生食用の品種は、ほとんど桃色系で占められます。



ミニトマト…赤色種がほとんどですが、黄色や桃色種、洋ナシ形、プラム形などの様々な品種があります



調理用トマト

赤色系…酸味と甘みが強いトマト。欧米では加工用として需要が大きい。サンマルツァーノ、ポモロッソ、ボンジョルノなどがあります。



黄色系…大きめの丸玉トマトで鮮やかなオレンジ色をしているデリシャス金光トマト。レモンの形をし、糖度が高く果肉がしっかりしたレモントマトがあります。



フルーツトマト…特定の品種ではなく、栽培法を工夫し、水やりを抑えて作るもので、糖度が8以上あり、フルーツ感覚で食べられるトマトをさす総称です。



豆知識

- トマトには昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」が含まれていて、一緒に煮込む材料のコクとうま味を引き出します。クエン酸やリンゴ酸といったトマトの酸味が、脂っこさを押え肉や魚の臭いを消してくれます。さらに、トマトの赤い色は食卓を明るくし、さらに食欲をそそります。

8月の行事食



お盆 8月13～16日

先祖の霊を供養する行事。家族や親戚が集まって、精進料理などを食べます。精進料理は、魚や肉を使わず、野菜や芋などで作ります。仏教では殺生を避けることから、野菜の天ぷらやいなりずし、うどんやそうめんなどの精進料理が用意されます。団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。



今月のレシピ

イカと茄子のトマト煮

【材料】2～3人分

トマト……………中1個
 イカ……………中1杯
 茄子……………中1/2個
 バター……………小さじ1
 しょうゆ………小さじ1
 塩……………少々

【作り方】

- ① トマトは1cm角のさいの目に切る。茄子は所々皮をむき、1cm厚さの半月切にする。イカはハラワタを取り、輪切りにする(または、一口大に切る)。下足も食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとバターをしき、茄子を炒める。さらにトマトを入れ煮詰め、イカを加え火を通す。最後にしょうゆ、塩で味をととのえる。

参考：「野菜の本」 講談社

