

トマト tomato



トマトはナス科ナス属の多年生植物で、緑黄色野菜の一種です。別名アカナスとも呼ばれています。皮が薄く、酸味が少ないピンク系と、皮も赤く、うま味強い赤系のトマトがあります。トマトを生で食べることが多い日本では「桃太郎」に代表されるピンク系が主流です。調理用トマトなどが赤系で、味が濃く、加熱するとうま味が増すのが特徴です。ケチャップやトマト缶などの加工品にも用いられています。

栄養

トマトの旬は露地栽培では6月～9月が旬です。特に露地栽培のトマトはビタミンCが多く、β-カロテン、ビタミンB群、ビタミンE、など他の抗酸化ビタミンも含まれています。そして、もう一つ重要な栄養素がトマトの赤色のベースとなるリコピンが含まれています。

- リコピンは赤い色素成分のカロテノイドの一種で、β-カロテン以上の抗酸化力があるとされ、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。リコピンは加熱に強く、煮たり、焼いたりしても抗酸化力が低下しません。また、リコピンとβ-カロテンは、油と一緒に調理することで吸収率が上がります。
- トマトには水溶性食物繊維の一種であるペクチンが含まれ、腸内環境の改善や血糖値の急上昇を抑える働きが期待される成分として注目されています。
- クエン酸は血糖値の上昇を抑え、グルタミン酸は脳を活性化する働きがあります。

トマトのいろいろ

日本だけでも300種以上が栽培されています。代表的な品種として、大玉では「桃太郎」系、中玉では「フルティカ」、ミニでは「アイコ」などがあり、それぞれ甘さや酸味、用途が異なります。日本ではサラダ用野菜とするピンク系の「桃太郎」が主流です。世界を見渡すと、大部分は「赤系トマト」で、味が濃厚で加熱すると旨み成分が増すのが、「赤系トマト」です。



大玉トマト

生食用の8割を「桃太郎トマト」が占めています。果肉がしっかりしていて、熟しても実が崩れないのが特徴です。



中玉トマト

「ミデイトマト」と呼ばれます。大きさは40～150g程度。色は赤や黄、オレンジと多彩で、品種も「フルティカ」や「レッドオーレ」などさまざまです。



ミニトマト

3～4cmくらいで重さが20～30gほどの小さなトマトの総称。ミニトマトには赤・黄・オレンジ・緑・黒など色や、丸型・細長いアイコ型・洋ナシ型・ハート型など形の違いがあり、日本だけでも約200品種以上が栽培されています。



調理用トマト

調理用トマトなどが赤系で、味が濃く、加熱するとうま味が増すのが特徴です。ケチャップやトマト缶などの加工品にも用いられています。



トマトケチャップのはなし

18世紀末にはアメリカでトマトを主な材料とする調味料のトマトケチャップが登場しました。日本には明治時代に西洋料理と一緒に伝わり、大正～昭和初期にかけて、オムライス、チキンライス、ナポリタンなど日本独自のトマトケチャップを使った「洋食」が誕生しました。栄養面では、β-カロテン、ビタミンC・Eと三大抗酸化ビタミンを含み、さらに強力な抗酸化作用がある赤い色素成分であるリコピンが含まれています。



今月のレシピ

ミネストローネ

【材料】(3～4人分)

トマト……………中1個
玉ねぎ……………50g
人参……………30g
じゃがいも………中1個
しめじ……………50g
ベーコン……………30～50g

オリーブオイル…大さじ1/2
水……………400cc

調味料

コンソメキューブ………2個
(顆粒小さじ4)
ケチャップ………大さじ1.5
塩、コショウ……………適量

【作り方】

- ①トマト、じゃがいも、人参は1cmの角切りに、玉ねぎは薄く千切り、ベーコンは1cm長さに切る。しめじは石づきを取りほぐす。
- ②鍋にオリーブオイルを引き、まず玉ねぎを炒め、次にベーコン、人参、じゃがいも、しめじを炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら、水400cc、コンソメキューブ2個、ケチャップ大さじ1.5とトマトを入れて一度煮立て、蓋をして弱火で約10分煮込む。
- ④塩、コショウで味を調える。

参考：「野菜の本」講談社、「旬の野菜の栄養事典」株エクスナレッジ、「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店 / 野菜ナビ、手島農園、AI Web

