

15号



あなたとJAようついを結ぶ  
コミュニティ情報誌

今号は  
ようついの  
トマト  
についてじゃ



高原の  
風と水と心の  
メッセージ



ようつい山麓の8つのJAが1つになりました

JAYOうついCommunity Information Magazine / Yoo! Yoo! Yooty!

Vol 015

2020年5月2日

発行 ようつい農業協同組合

虹田郡知安町南1条東2丁目5番地の2

電話 0136-21-2311

URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

栄養満点!

フレッシュトマトをお届けします!



夏の暑さが厳しい地方で生産量が多いイメージがあるトマトですが、冷涼な北海道でもトマトの生産量が実は多いことをご存じですか? 今号はトマトについて紹介致します。実は、トマトの生産量が全国第2位である北海道。生産量が多い理由としては、春から夏にかけての日照時間が長く、朝晩の寒暖差が大きく、湿度が低いという点で原産地の気候とよく似ています。湿度が低いので病気になりにくく、冬が長くて寒さも厳しいので害虫の被害が比較的少いこともトマト栽培には大きなメリットです。

また、トマトを乾燥した状態で育てると、トマトの茎や花の表面に「トライコーム」という細かい産毛のようなものが生え、空気中の水分を吸収します。結果、トマトの果汁が濃縮され、糖度の高いおいしいトマトができるのです。また、「トライコーム」は細かくてチクチクしているため、アブラムシなどを寄せ付けないという効果もあります。つまり、北海道はトマトの栽培に最適な気候なのです。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」とヨーロッパでは有名なことわざがあるほど、トマトは健康に良い栄養素をバランスよく含んだ夏野菜の代表です。リコピンという赤色の色素成分には強力な抗酸化作用があり、体内での様々な酸化反応を抑制することが期待されます。また、旨味成分のグルタミン酸が多いことも特徴で、加熱して使う調理用トマトも次々と登場しています。日本人一人あたりの消費金額が最も高い野菜もトマトなのであることから、健康にも、料理にも、なくてはならない野菜と言えます。

次のページから、おいしいトマトの見分け方や保存方法、トマトの家庭菜園でのコツなどをご紹介致します。どうぞご覧下さい!