

栄養満点！フレッシュトマトをお届けします！

あなたもチャレンジ！家庭菜園



ようてい産のトマト

JAようていでは収穫から出荷までの品温を低く保ち、選果は衝撃の少ないPKコンベア式のカラーセンサーを導入。新鮮で色むらのない均質なトマトの出荷を行っています。

主な品種：桃太郎系
生産面積：17.0ha (R1実績)
集荷数量：1,410.9t (R1実績)



トマト生産組合 組合長より一言

越後 功 組合長



こんにちは！皆さんも『トマトが赤くなったら医者が青くなる』ということわざを聞いた事があると思います。我が家もトマトの収穫が始まると食卓に毎回登場します！そのおかげもあってか、人間ドック受診でも大きな問題無く、健康を維持出来ていると確信します。サラダでよし、ピュールにしてもよし！ようていの美味しいトマトをたくさん食べて、抗酸化作用で免疫力をアップし、少しでも病気に負けないで共に楽しい人生を送りましょう☆



βカロテン

ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含んでいる。抗酸化作用があることで知られています。

リコピン

トマトの赤い色のもとリコピンと言われる色素成分。活性酸素を減らす働きがあり、β-カロテンやビタミンEより抗酸化作用があるといわれています。

トマトの主な栄養素

クエン酸

トマトのゼリー状の部分に多く含まれるクエン酸には、疲労の原因となる乳酸の発生を抑える働きがあるといわれています。

おいしいトマトの見分け方

栽培中に与える水分を減らして糖度が上がっている証拠。「スターマーク」(星形)とも呼ばれています。

へたが緑色でみずみずしくピンとしている

全体に色が回っていて振りがあがる

お尻の部分に放射状の筋が見える

均等に丸く、重みを感じる

角張っているものや凹凸のあるものは、中に空洞ができていたり、生育状況がよくなかった可能性があるのに注意！

トマト豆知識

【分類】ナス科ナス属
【原産地】南米アンデス高地
【和名】唐柿

語源はメキシコのアステカ文明が繁栄していた頃に、トマツル(膨らむ果実)と名付けられたことから。

日本へ伝わったのは江戸時代初期。「唐柿」という名前前で觀賞用として栽培されていた。

食用にされ始めたのは明治時代になってからで、本格的に栽培が始まったのは昭和になってから。

保存方法

緑色の部分が残っているトマトはまだ完熟していないので室温に置き、追熟させて全体が赤くなるのを待ちましょう。



カンタン！ トマトレシピ

トマトのライス詰め

作り方

- ① トマトはへたを切り頂部を1cmほど切り、中身をくり抜く。
- ② 塩昆布とイタリアンパセリは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋にトマトのくり抜いた中身と塩を入れてから火を付け、沸騰したらカレー粉を加え4～5分煮る。
- ④ ③の火を止めてから、ご飯、塩昆布、イタリアンパセリ、バターを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のトマトに④の具材を詰め、EVオリーブ油少々を引いた皿に入れ、①で切り取った部分でふたをしてからEVオリーブ油を掛ける。
- ⑥ 180～200度に温めたオーブンで20～25分焼く。



- 材 料(2人分)
- トマト(中)…4個
 - ご飯…200g
 - 塩昆布…7～8g
 - イタリアンパセリ…2本
 - カレー粉…小さじ2
 - 塩…小さじ1
 - バター…4～5g
 - EVオリーブ油…小さじ1

料理研究家 波多野充子(JA広報通信より)

栽培のコツ



トマトを甘く育てるためには、まずは水分管理が重要と言われています。ストレスを与えると甘くなると言われており、水や肥料を少なくする事で、トマトがストレスを感じて実が甘くなります。過度に水分を控えずぎると、枯れてしまう原因になります。

日当たりがよく、水のの良い畑を選び、1㎡当たり2本程度とし、光が当たるとおいしいトマトができます。

前年に、なす・ピーマン・じゃがいもなどを栽培した畑は2～3年は避けて植えましょう。

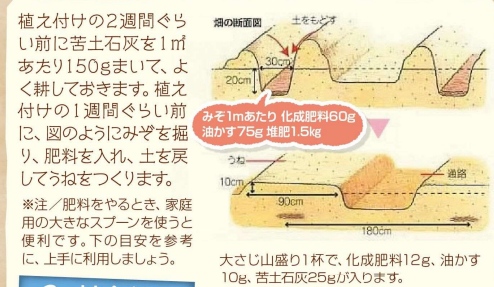
1. 苗の準備

トマトは春早くに種をまいて育てます。しかし、霜に弱いので、よい苗を育てるのはとても難しい作業です。苗を買ってきて育てるのがよいでしょう。



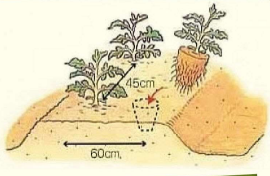
大玉トマトは、小さな苗を畑に植えるとき肥料を吸いすぎて実がつかなくなる。大きめのポットに植えて、花が1つか2つ咲くまで保温して育てよう。ミニトマトの場合は買ってきてもすぐに植えられる。

2. 畑の準備



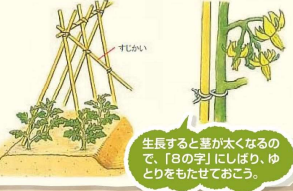
3. 植え付け

うねに植え付け穴を掘ります。ポリポットから取り出し、土をつけたまま植え穴に植え付けます。その時花がうねの外を向くように植え付けると、あとで実が取りやすくなります。その後、土を戻してからたっぷり水をやりましょう。



4. 支柱立て

図のように支柱を立てます。しっかりした支柱にするため、なまめにすじかいを入れるとよいでしょう。その後、ひもなどで支柱と苗を図のように結びます。



生長すると茎が大きくなるので、「8の字」にしばり、ゆとりをもたせておこう。

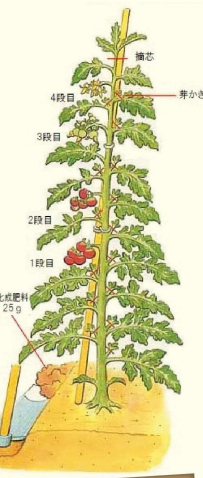
5. 受粉

花が咲いたら、実が確実にできるよう、支柱を軽く叩いて、めしべにおしべの花粉を付ける作業をします。



6. 芽かき・摘芯・摘果・追肥

- 目標
大玉トマト…4段くらい
ミニトマト…できるだけ多段で
- 摘芯
収穫目標の最上段の花が咲いた時に、その上の葉2枚を残して主枝の先を摘みとります。
- 芽かき
節からわき芽がどんどん伸びるため、早めに指でかき取り、主枝を伸ばします。
- 摘果
形の悪い実、でくの悪い実などを取り除いて、1段で4～5個を残しましょう。
- 追肥
一番はじめの実がゴルフボールくらい大きくなった後、1回目の追肥をします。以後、20日おきくらいにやりましょう。うねの下で肥料を土とまぜ、株のまわりへ寄せ上げます。



7. 収穫

花が咲いてから40～60日くらいで実が色づいてきます。赤くなったものからハサミでへたをつけたまま切り取りましょう。ミニトマトは指先でつまんで取りましょう。



肥料・農薬などは生産資材拠点センター各店舗でお買い求め頂けます！

- 蘭越生産資材拠点センター TEL(0136-57-6634) 〒048-1301 蘭越町蘭越町635-4
- 真狩生産資材拠点センター TEL(0136-45-3868) 〒048-1615 真狩村字緑岡31-44
- 倶知安生産資材拠点センター TEL(0136-23-3855) 〒044-0075 倶知安町字富士見294-1