



野菜と果物で人と地域を元気に!

野菜ソムリエの父親日記



「夏ノ元氣!! トマト!!!」

「今日はトマト、何個赤くなってるかなあ?」下の娘を保育園に送っていく時、いっしょに園庭のミニトマトを見に行くのが最近の目録です。庭の隅をお借りし、園の先生にも協力していただいて雑草を刈り、石ころを除き、堆肥を入れ、小さいながらも立派な畑になりました。そして子どもたちといっしょに苗を植えた時には、トマトのお話をさせていただきました。

「ほら、これがトマトの種。すごく小さくて砂つぶみたいだね。」「トマトは元々日本にはなくて、遠い国から来た野菜なんだよ。」「トマトはナスやピーマン、ジャガイモと仲間なんだ。ほら、お花の形も似ているね。」「トマトにはみんなと同じく前と後ろがあつて、お顔を前に向けて植えると同じ向きにトマトがなるんだよ。」などなど。

今年の夏は雨が多く低温気味だったので生育を心配しましたが、先生や子どもたちが一生懸命お世話してくれました。お陰で、8月にはたくさんの実がつかまりました。「お父さん、今日みんなでトマトをとったの。」54

個もとれて、みんなで食べたんだよ。

甘くておいしかった!「ニコニコ顔で報告する娘の顔は、夏の日差しを受けて光るトマトのようにピッカピカでした。」

加藤 正哉



イチおし野菜 トマト

■ トマトってどんな野菜?

トマトはナス科の植物で、南米・アンデス地方の比較的冷涼な高原地帯が原産とされています。16世紀にイタリアに伝わり、ヨーロッパ全体へと広がりました。日本には江戸初期に渡来。「唐なすび」「唐柿」と呼ばれていましたが、当初は観賞用で、本格的な食用の栽培は第二次世界大戦後でした。

トマトの酸味はクエン酸が主成分で疲労回復に効果的。またトマトの赤い色はカロチノイドの一種「リコピン」で、活性酸素を除去する能力がβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍とされています。その他ビタミンC、カリウムなども含まれています。トマトには昆布と同じうま味成分のグルタミン酸が含まれ、鰹節などに含まれるイノシン酸と合わせるとうま味がグンとアップします。

■ トマトの見立てと保存方法

- ・露地栽培物は6~8月が旬。 ・全体に丸く固くしまり、赤くツヤのあるもの。
- ・へたが緑色でイキイキしたもの。へたの周辺がひび割れているものはおいしくない。
- ・形に凹凸があったり角ばったものは中が空洞になっている。
- ・秋田県南地域はトマトの一大産地。その中でも東成瀬村では夏の昼夜間温度差が大きいことを活かした栽培法で糖度の高い高品質のトマトを生産しています。

■ イチオシ! レシピ トマトのフリット・スイートチリソース

● 材料(4人分)

トマト(固くて赤いもの): 4個 天ぷら粉: 2/3カップ ビール: 135cc
スイートチリソース(スーパーで入手可): 適量 イタリアンパセリ(普通のパセリでも): 適量
フレッシュバジル(あれば): 適量 揚げ油: 適量

● 作り方

- ① トマトはへたを取り、横に3等分し、種を除く。クッキングペーパーで包み、まな板などで軽く重しをし、20分ほど水分を取る。
- ② 天ぷら粉にビールを加え、泡だて器でなめらかになるまで溶く。
- ③ ①のトマトに②の衣をつけ、180℃の揚げ油でからっと揚げる。パセリ・バジルも②の衣をつけて揚げる。
- ④ 器に盛りつけ、スイートチリソースを添え、熱いうちにいただく。塩で食べるのもさっぱりしておいしいですよ!



POINT

時間に余裕がある時は、切った種を除いたトマトをザルの上に並べ、日向で2~4時間干した「セミドライトマト」で作るとより濃厚で食べ応えのあるものになります。また衣に入れたビールのアルコール分は、揚げた時点で飛んでしまうので子どもも安心して食べられます。

■ 加藤さんから旬の果物 & 野菜の美味しい食べ方を学びませんか? 詳しくは18ページのメッセージボードをCHECK!
ブログ更新中! (^-^), 「あきた野菜果物研究会」 <http://akitaykabo.dtiblog.com/>