

7月

いばらきけんさんしょくざい しょうかい 茨城県産食材の紹介 いばらきをたべよう

トマト tomato トマト

しゅん 旬はいつ?

7月～8月

はな トマトの花



トマトが赤いのはなぜでしょう?

正解は、目立ちたいからです。人間や動物に食べられて、種をあちこちにまき、子どもや仲間を増やしたいのです。種が育っていない緑色のトマトは、「まだ食べられないよ」というサインです。トマトも大きさや形、色などたくさん種類があります。1年中売られていますが夏のトマトが一番おいしく栄養価も高いです。

トマトの名前の由来は、「トマトウル」「ふくらむ果実」という意味です。

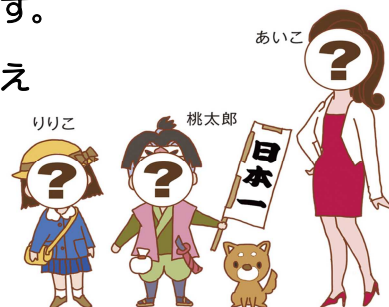
南米アンデス山脈で生まれ、16世紀にヨーロッパへ伝わり、日本に伝え

られたのは330年前の江戸時代です。そのころは観賞用でしたが、

食用になったのは明治時代になってからです。トマトの種類に

「りりこ」や「あいこ」「桃太郎」などとあるのは、農家や食品会社

の人たちが、日々研究をしながら新しく作ったトマトに名前をつけているからです。



茨城県は、全国有数のトマトの産地です。県内各地で1年を通して生産されています。特にミニトマトは、全国トップクラスの生産量を誇ります。各産地では様々なこだわりを持って栽培されたオリジナル品種も多数あります。ミニトマトは、大きいトマトより栄養価も高いです。100gあたりでは、カロテンもビタミンCも約2倍含まれているんですよ。毎日食べて欲しい野菜です。



ヨーロッパのことわざ「トマトが赤くなると医者が青くなる」があります。これは、

赤い色素の「リコピン」には「抗酸化作用」があり、老化を防いでガンの発生を抑える

働きが期待されるので、「トマトを食べると病気になる人が少なくなり、医者が暇にな

る」という意味です。

給食では、16日(水)の夏野菜の豚汁に、茨城県産のトマトを使用します♪