

JA Kinan Community Paper

PRISM

2018.6/30
vol.39



JA紀南



〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17
TEL : 0739-23-3450 FAX : 0739-23-3451
URL : <http://www.ja-kinan.or.jp>
E-mail : info@ja-kinan.or.jp



たわわに実ったミニトマト。高糖度で酸味とのバランスがよく、食味にコクがある(中木富美男さんのハウスで)

紀南風物

ミニトマト

さわやかな酸味とコクのある甘み

ミニトマトは年間を通して売られています。キュウリ、ナス、トウモロコシなどと並ぶ夏野菜の代表です。ちなみにミニトマトやプチトマトと呼ばれるものは、品種ではなくて果実の大きさが5〜30gほどの小さなトマトの総称です。大玉は200g以上のトマトのことをいい、その中間が中玉(ミディ)になります。

トマトは、南アメリカのアンデス山脈高原地帯(ペルー、エクアドル)が原産のナス科ナス属の植物で、緑黄色野菜の一種です。和

名では赤茄子(あかなす)、蕃茄(ばんか)、小金瓜(こがねうり)と呼ばれているそうです。ミニトマトは、一口食べるとさわやかな酸味とコクのある甘みが口の中いっぱい広がります。ピタミンAになるβ-カロテンを含んでおり、リコピンは活性酸素を減らす働きがあるそうです。

JA紀南では「紀菜柑」などの直売所やAコープ各店に取り扱っており、種類も「甘っこ」「フットボールトマト」「チェリーゴールド」などが並んでいます。



料理で使い分けて ミニトマトの切り方のポイント

お弁当にもよく入れるミニトマトですが、どんな切り方があるでしょう？

ミニトマトは切る方向で断面が変わるのをご存じですか？ まずミニトマトのヘタをとって洗います。上から切るのですが、よく見ると楕円形の形をしています。楕円形の長い方(長径)を切るとゼリー状の果肉と種が見えてきます。短い方(短径)から切ると果汁も出なく種も出てきません。



▲長径から切った断面図



▲短径から切った断面図

同じように上から切るので、切る方向を変えて違いが出てきます。

- 長い方から切る=果汁を出したいパスタやスープなどに！
- 短い方から切る=果汁を出したくないサラダやサンドイッチなどに！

一口で丸ごと食べるのもおいしいですが、料理によって使い分けするのもいいですね。



JA紀南産

なかぎ 富美男 さん (76) 白浜町中

甘さを増すため土づくり

ミニトマトを作り始めて25年になる。今は10坪のハウスで、「甘っこ」と「フットボール」を栽培し、JA紀南の直売所あぜみちや紀菜柑などに出荷している。

私がこだわっているのは土づくりだ。今年から乳酸菌と納豆菌を入れた米ぬかを土に混ぜている。畝にはマルチを敷かず、サトウキビの軸を乾燥させたチップを敷き詰めている。そうすることで、土を乾燥気味にでき、トマトに甘みが増すように感じるし、実割れも少ない。今年のトマトはいつも以上に出来た。