

トマト って、なに？

ナス科

○トマトのふるさとって…

トマトのふるすとは、南米の山岳地帯で現在のペルーです。インカ帝国がさかえたアンデス山脈には、今でもたくさんの野生トマトが生えています。最初に日本にやってきたのは、およそ300年前の江戸時代初期のこと。ヨーロッパから中国をとあつて、長崎へ伝わったといわれていますが、最初は薬や観賞用として広がり、一般的に食べられるようになったのは昭和初期です。

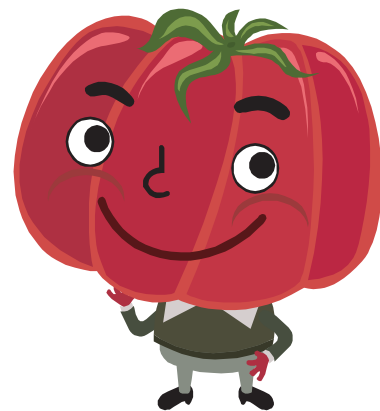
○トマトを食べると…

トマトの主な成分は、炭水化物でその中でも食物繊維を除いた3.7gのほとんどが糖分を占め、甘味に関係しています。また、トマトの赤い色は「リコペン」という色素によるもの。このリコペンとビタミンCが多く含まれていることにより、「ガン予防」に有効だといわれています。

○トマトの産地って…

北海道の生産量は国内では第2位。

道内でみると、	第1位	平取町
	第2位	余市町
	第3位	美瑛町



○トマトの育て方って…

トマトは、およそ2ヶ月間育苗し、定植後2ヶ月で収穫です。育てるポイントは、日当たり・風通りの良い場所でそだてることです。そうすることで、病気などにかかりにくくなるのです。また連作障害も出やすい野菜なので、植える場所は毎年変えると良いでしょう。

○トマトを食べると、「医者いらず」？

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という西洋のことわざを知っていますか？赤く熟れたトマトを食べていると病気になりにくくなり、医者がヒマで困るという意味です。