

ミニトマト

って、なに？ ナス科

○ミニトマトのふるさとって…

ミニトマトのルーツは、大玉トマトと同じで南米の山岳地帯（現ペルー）ですが、ミニトマトの方が原種に近いといわれています。

病害にも強く生育が比較的旺盛なため、家庭菜園やベランダのプランター栽培にも適しています。

○ミニトマトを食べると…

ミニトマトの主な成分は、基本的には栄養構成はトマトと同じですが、ミニトマトは大玉のトマトと比べてβカロテンやビタミンCなどの栄養価が高く、また真っ赤に熟したミニトマトには抗酸化作用のあるリコピンがたくさん含まれています。またこのリコピンは火を通すと体内で作用しやすくなるそうです。生ももちろん良いけれど、煮込んだり、炒めたり、ピザのトッピングにしたりと、いろんな食べ方でリコピンパワーをアップ!!

○ミニトマトの産地って…

国内では、熊本県、愛知県で多く生産されるミニトマトですが…

道内でみると、第1位	仁木町（7月末～）
第2位	余市町（6/20～）
第3位	新ひだか町（5月上旬～）

（平成22年北海道野菜地図より）



○ミニトマトの育て方って…

ミニトマトは、大部分がビニールハウス栽培となっています。種まきから約60日育苗して定植します。

定植後は、約50～60日で収穫が始まります。主な収穫時期は6月～10月となっています。

○ミニトマトは大玉トマトよりも味が濃い？

ミニトマトは、大玉トマトに比べて味が濃いと感じませんか？
実はミニトマトは大玉トマトに比べ、グルタミン酸（旨味成分）や糖度、酸度も高い値を示しています。また、栄養価でも大玉トマトに比べてβカロテン、ビタミンCなどもミニトマトの方が上回っています。