

なめがたきを食べよう

フルティカ

vol4

栄養価の高さからも人気のトマトは品種が豊富。そんなトマトの中でも今回は糖度が高くその名のとおりフルーツのようなさわやかな甘さが特徴のフルティカを紹介いたします。

お話しを聞かせてくれたのはJAなめがた北浦地区こだわりトマト部会長の関根さん。お伺いした5月下旬はちょうど3月下旬に定植した苗の収穫が始

まったばかりでした。フルティカに実を付けるには、花に受粉をさせなければいけません。受粉のため黄色い花にしがみ付き、花粉を集めていくハチが飛び回るハウスの中には、枝もたわわに実る真っ赤なフルティカ。昔ながらのトマトよりも少し小さめで果重は40g〜50g程度。ぷっくりとしてかわいらしい品種です。



食味にこだわり生産されています



関根さんご夫妻



「赤くなってからもすぐには取り入れせずに1週間程度してから収穫をします。そうすることで甘みが増し、より美味しくなるんですよ。収穫したあとは手作業で7段階の大きさに分け、パック詰めし、出荷しています。おすすめの食べ方はやはりそのまま常温でまるかじり。孫も大好きですね」と関根さん。噛んだ瞬間プチとした歯ごたえとともに香りと甘みが口の中で広がり、柔らかい果肉はそのままでもデザートとして食べられるくらい美味しいトマト、「フルティカ」。真っ赤に熟した食べごろをほおぼってみませんか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

鮮やかなフルティカの赤色は、リコピンという成分です。

リコピンは、お肌のシミ・ソバカスを防ぐ働きをします。



フルティカが輝くデザートマリネ

○材料 (2人分)

フルティカ 4個
あまなつ 1/2個
(かんきつ類や、桃、イチジクなどのフルーツ)
スペアミント 飾り用
A (メープルシロップ 大さじ1/2、レモン汁 大さじ1/2、スペアミントの葉 1枚)

○作り方

- ① Aを、混ぜ合わせておく。
- ②フルティカは、半分に切る。あまなつは、きれいに皮をむく。
- ③②を①で和えて、冷蔵庫で冷やす。器に盛り、スペアミントを飾って出来上がり。

(一人分) エネルギー 47.5kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g 炭水化物 12.1g