

# なめがたを食べよう

## トマト

vol29



実が締まってつややかなトマト

ひとくちかじると、みずみずしい食感が暑さを吹き飛ばしてくれる夏野菜の代表格「トマト」。  
今回は、JAなめがたポモドーロトマト部会部会長の東山年一さんを訪ね、お話を伺いました。  
「私が作っているのは生食用のトマトですが、このトマトは用途が広く、そのまま食べても加熱してもおいしく食べられます。現在出荷しているのは、3月末から4月始めにかけて植えた春トマ



JA なめがたポモドーロトマト部会部会長 東山年一さん

トで、ハウス内に暖房を入れず作ったものです。この時期のトマトは実を付けてから収穫まで約50日。急に寒くなった暑くなったりするので、温度管理に気を遣います」  
東山さんのハウスではマルハナバチを使って受粉をし、作業の効率化を図っています。マルハナバチによって受粉したトマト（自然に着果したもの）は糖度が高く、従来、手作業で行ってきたホルモン処理を行う労力の削減や、減農



箱詰めされて出荷を待つトマト

薬化へも貢献しています。糖度を高めるために、与える水を控えたりすることはないそうです。

「行方産のトマトは味が良いと市場で好評なんですよ」と話してくださいました東山さんが作るトマトは、酸味が少なく甘く、丸かじりで食べるのが一番です。

「安心・安全であることはもちろん、そこに『高品質』という付加価値をつけなければ、これからの消費者は選んでくれないと思います。このことを念頭に、市場や消費者に名前が通るトマトを作りたい。皆さんに、行方産のトマトを選んでもらえるトマトづくりを、部会みんなでは力強く語ってくれました。」

生産者の思いと美味しさがぎゅっしり詰まった行方産トマトを食べて、皆さんもこの夏を乗り切ってください。

### おいしく食べよう!チャレンジクッキング

トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用でがん予防に、カリウムは高血圧予防、ペクチンが便秘改善など、生活習慣病予防に効果的です。



トマトのピリ辛サラダ

#### ○材料 (4人分)

- ・トマト 320g
- ・玉ねぎ 50g
- ・ラッキョウ 50g
- ・香草 (季節のもの) 4g
- ・A
- カレー粉 小さじ 1/4g
- 白ワインビネガー 大さじ 1/2
- 塩 小さじ 1/5

#### ○作り方

- ① トマトはよく洗いへたを取り、1cm幅の半月切りにする (輪切りでも可)。
  - ② 玉ねぎ・ラッキョウ・香草は、みじん切りにする。
  - ③ Aの調味料を作り、②の材料をあえる。
  - ④ 器にトマトを盛り付け、上からかける (さっくりあえてもよい)。
- ※ 生で食するときは、完熟のほうが栄養成分が多く含まれます。

【1人分栄養量】エネルギー 37kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.2g 食塩相当量 1g