



ちよつと勉強室 NO.28

今回のテーマは  を知る!

(1) トマトは世界の人気者!

夏が旬のトマトは、ナス科の果菜で1年草。(ただし熱帯では多年草。)原産地は南アメリカのペルー、エクアドルあたりといわれています。

アメリカ大陸発見者のコロンブスによってヨーロッパに伝えられ、その後19世紀に食用として脚光を浴びました。イタリアのナポリでトマトソースが生まれてからのこととか。スペインでは「愛のりんご」、ドイツでは「天国のりんご」、イタリアでは「黄金のりんご」等と呼ばれ、大変好まれています。さらに、「トマトのあるところ料理の下手な人はいない」という諺もあるほどです。一方日本では、江戸時代に導入されましたが、血のような赤い色と、特有の香り・酸味が食用には受け入れられず、「アカナス」「珊瑚ナス」等と呼ばれ、もっぱら観賞用でした。何度か品種改良もされましたが、その度にあまり受け入れられず、食用として普及したのは戦後になってからです。その後は食生活の多様化と、イタリア料理のブームも加わり料理法が急速に広がりました。

トマトは加工品が多く、JAS規格では、ケチャップ・ピューレ・ペースト・トマトソース・チリソース・トマトジュース・トマトミックスジュース・トマト果汁飲料等があります。缶詰用をはじめ、加工用の原料となるトマトは、生食用と違い、皮がやや固くへたが取れやすい品種が用いられます。

(2) トマトの栄養価

トマトの赤い色は、カロテノイド系色素リコペンで、プロビタミンA(ビタミンAの前駆体)ではないので、ビタミンAの効力はありません。よって、野菜の分類では淡色野菜になりますが、他の淡色野菜野菜に比べるとカロテン含量が多く、一度に食べる量も多いことから、栄養指導上では緑黄色野菜とみなして良いとされています。ビタミンA、ビタミンCも多い他、うまみ成分のグルタミン酸や血管を丈夫にするルチンが含まれています。

ミニトマトは、便利さや形のかわいらしさ、甘味が強いこと等から人気がありますが、一般のトマトと比べ、栄養価に若干違いがあります。ミニトマトは糖度が高いことからエネルギー、糖質が高めで、また、ビタミンA・ビタミンCも多いことから、小さいけれども栄養価がギュッとつまっているといえるでしょう。

(3) トマトの代表品種

一般のトマト

赤色系＝酸味や臭いが強く、固形分が多いので、加工用(調理用)として使われます。ローマ等

桃紅色系＝水分が多く酸味は少なく淡泊な臭いなので、生食用に向いています。桃太郎・ファースト等



ミニトマト

色は赤・橙・黄色等があり、形は丸形のチェリー系・ペテ系、卵形のペア(プラム)系があります。

