



トマト 完熟でおいしきアップ

園芸研究家 ● 成松次郎

トマトのふるさととは日照量が多く、昼夜の気温差の大きい南米アンデス地方。生育適温は昼間25～30度、夜間10～20度です。トマトは低温に弱いので、遅霜の恐れがなくなつてから植え付けます。

「芽かきと摘果・摘心」脇芽は小さいうちに指で摘み取ります。1果房に果実が4～5個となるよう小さな実、変形した実を除きます。収穫果房数は4～5段として最上段の果房上の2葉を残し、摘み取ります。

「追肥」1回目は1番果がピンポン玉の頃にベッドの肩の辺りに浅い溝を切り、ここに化成肥料を片側1㎡当たり30g程度まき、土寄せします。ポリマルチをした場合はマルチの両側に肥料を散布し、土を掛けておきます。その後半月に1回を目安に2～3回追肥します。

「品種」大玉トマトでは「ホーム桃太郎」(タキイ種苗)、「麗夏」(サカタのタネ)などがお勧めです。中玉では「フルティカ」(タキイ種苗)、ミニでは「TY千果」(タキイ種苗)、「アイコ」(サカタのタネ)などが良いでしょう。

「支柱立て」2m以上の支柱を2条植えでは合掌式に組み立てます(図3)。

「病害虫防除」梅雨時の大敵は疫病で、Zボルドーなどで予防します。またアブラムシには植え付け時の植え穴にオルトラン粒剤などの土壌施用剤を混ぜ込んでおくと予防効果があり、発生したらサンクリスタル乳剤などで防除します。

「畑の準備」予定の畑1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。次に、120cm幅のベッドの中央に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘

り、ここに植え付けの1週間前に基肥として1㎡当たり化成肥料(NPK各成分10%)200g程度と堆肥2～3kgを施しておきます。ベッドには黒のポリフィルムでマルチをします(図1)。

「収穫」開花から収穫までの日数は、気温で異なりますが、夏季で大玉は40日前後、ミニで30日前後です。

図1)畑の準備

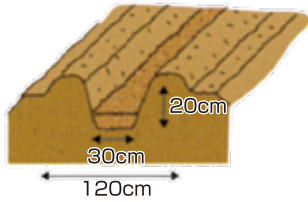


図2)植え付け

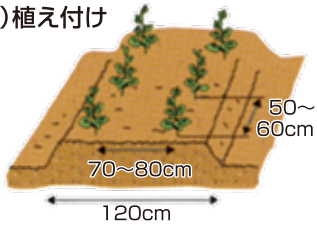


図3)支柱立て



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

魚介と濃厚トマトスープ

【材料】(2人分)

- | | | |
|--------------|-------------------|-----------------|
| トマト……………1個 | 砂糖……………ひとつまみ | |
| イカ……………50g | 塩……………適量 | |
| アサリ……………100g | きざみパセリ…適量 | |
| オリーブオイル…適量 | (A) トマトジュース…100ml | |
| すりゴマ……………適量 | | 白ワイン……………100ml |
| | | (料理酒+レモン汁で代用可能) |
| | | オイスターソース…小さじ1 |
| | 顆粒コンソメ…小さじ1 | |

【作り方】

- ① トマト、イカは食べやすい大きさに切る。
- ② アサリは砂抜きをしておきよく洗っておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、トマトとイカをさっと炒め、(A)とアサリを入れて弱火で5分～10分煮込む。
- ④ 砂糖、塩で味を調えて、最後にきざみパセリを散らす。

トマト 皮付きで丸ごと トマトを油で加熱

旬は春から夏

食で元気は! 邪気退散!!

リコピン/老化防止
GABA/リラックス効果
クエン酸/血液サラサラ&美肌効果



【魚介と濃厚トマトスープ】

トマトは、皮の細胞壁の中にリコピンが多く含まれているため、丸ごと食べることで、栄養素を無駄なく摂取できます。また、リコピンは油と一緒に食べると吸収されやすくなり、加熱すると吸収率が倍増します。夜よりも朝、空腹時に食べるよりグッド!迷った時は、食物繊維量や抗酸化力が高いミニトマトを選びましょう。

◎絵に描いたアマビエを人々に見せたところ、病気が治り健康になったという、疫病退散・無病息災のご利益がある日本に伝わる妖怪。農産物を作って、食べて心も体も元気に、アマビエと一緒に健康な食生活を目指してみよう。