

# トマト



## ◇旬情報

・夏(6月~9月)

## ◇県内トマト情報

・主な産地は大蔵村、山形市、鶴岡市、戸沢村、  
鮭川村、大江町、村山市、天童市など

・最上地域のトマトは10年程前から大手ハンバー  
ガーチェーンとの契約取引も行われています。

## ◇新鮮さを見分ける方法

- ・ヘタの緑色が濃く、ピンとしているもの。
- ・皮に色ムラがなく、つやとほりのあるもの。
- ・重みのあるもの。

## ◇主に子どもが苦手とする料理例

- ・サラダ
- ・冷やしトマト
- ・ミネストローネ

## ◇子どもが苦手な理由

- ・噛んだ時のプチッとムニョとした感覚
- ・中のヌルとした部分の見た目や食感
- ・すっぱい味
- ・青臭い匂い

## トマトをおいしく食べよう！コーナー

### 【すっぱい味はこれで解決！】

煮込み料理など、いろいろな食材  
と一緒に火を通すと、うま味が増し  
てすっぱさは抑えられます。

また、シロップ漬けなどデザートに  
してみるのもいいですよ。



### 【青臭い匂いは油で封じ込め！】

ツナやマヨネーズなどの油でコーティン  
グすると、トマトの青臭い匂いは和らぎます。

### 【栄養たっぷり！注目の色素成分リコピン】

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という  
ことわざがあるくらい栄養豊富な野菜です。特  
にトマトの赤い色素成分リコピンは生活習慣病  
予防に効果があるといわれています。

### 【噛みごたえや見た目が苦手…】

ひと手間かけて皮をむいたり、小  
さく切ってみたりするのもひとつの  
方法です。

### 【なんと最初は観賞用だった!?しかし、今では…】

明治、大正時代は特有の匂いが受け入れられず鑑賞用でした。食用とし広  
まったのは戦後のことです。今では栄養(カロテンやビタミンC)が豊富なこ  
とやそのおいしさも知られるようになり、幅広い料理に使用されています。

(「山形のうまいもの」より)



真っ赤なトマトは体をいきいきと元気にしてくれるよ。  
生でよし、加熱してよしのトマトを使った料理はたくさん  
あるから、自分の好きな料理(食べ方)を見つけてみよう。