

bea+

JAびえい農畜産物・農畜産物推進店情報誌“ビー・プラス”

Vol.9



元気な“からだ”づくりに 美瑛のトマト特集

栄養満点のトマト情報がいっぱい

美瑛産農畜産物 推進店 早わかり MAP



「bea+」は“beautiful”、“be-a(びえい)”が由来。そして、「+」には美しい美瑛に加え、おいしい・楽しい・おしゃれという「+a」をお届けしたいという想いが込められています。

こんな食べ方 おいしい トマトレシピ

10分でお手軽！ トマトソテー



1人分
99kcal



- 材料(2人分)
- トマト(中2個[400g])
 - しその葉(4枚)
 - ベーコン(1枚)
 - オリーブ油(小さじ1)
 - しょうゆ(小さじ1)
 - 黒こしょう(少々)

作り方

- 1 トマトはへたを取り、1cm厚さの輪切りにします。しそは千切りにします。
- 2 ベーコンは1cm角に切ります。フライパンに油とベーコンを入れ、中火でベーコンがカリカリになるまで炒め、取り出します。
- 3 2のフライパンにトマトを入れ、強火で両面を20～30秒ずつ焼きます。
- 4 トマトを皿に盛り、しょうゆ、こしょうを掛け、ベーコンとしそを散らします。
- 5 完成!

出典：ベターホームのお料理教室

素材まるごと！ トマトかき氷

1人分
31kcal



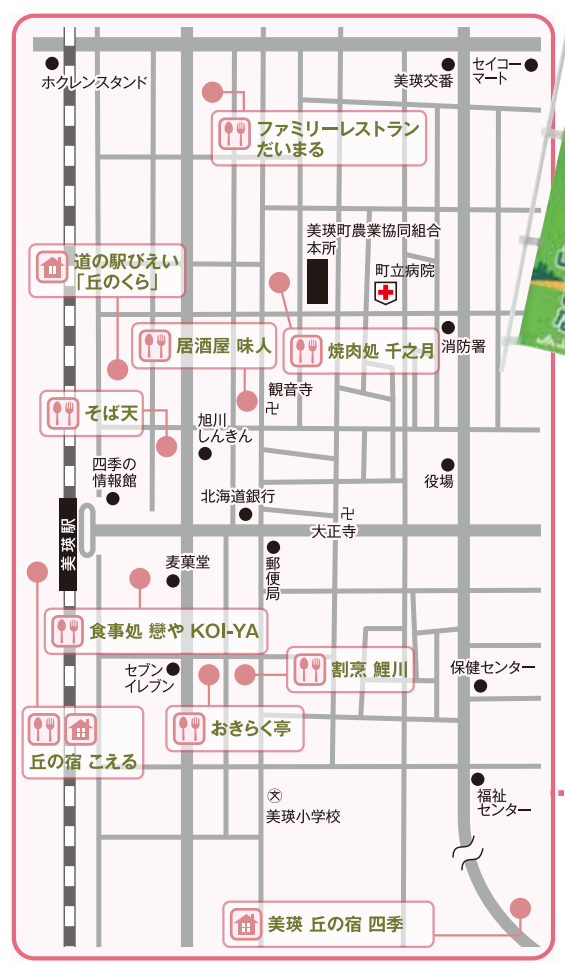
作り方

- 1 トマトはへたを取り、水洗いしたものをラップで包んで、冷凍庫で凍らせます。
- 2 しっかりと凍ったトマトを取り出し、そのままかき氷器で削ります。
- 3 お好みで塩を少々ふりかけます。甘さが欲しい方はビートオリゴ糖をたらしましょう。
- 4 完成!



ひとことメモ

トマトは凍らせる旨味成分のグルタミン酸が増えて、甘みが1.5倍にアップ! 素材の甘みを生かしたヘルシーなきき氷で夏バテ対策しましょう。



※冬期休業のお店も一部あります。

編集後記

今回の“bea+”は美瑛町の主力農産品に成長した「トマト」を特集しました。平成27年は冷夏予想から一転して猛暑続きとなり体力維持が大変だったのではないのでしょうか?健康が毎日の楽しい暮らしを支える大切なポイント。最近の健康志向の高まりから一躍、脚光を浴びているのが“トマト”です。美容や健康に不思議な力を秘めている“トマト”ですが意外と知らない部分についてご紹介をさせて頂きました。「夏の味覚」を代表する“トマト”を食べる方がこの頃増えています。国民1人あたりの年間消費量は約7キロで、世界で35番目だそうです。和・洋食・中華にも利用されている「万能の野菜」をどんどん利用してはいかがでしょうか。

By 新米boy



フリーペーパー「bea+」では、読者のみなさんから当誌をこんなところに置いてほしいというご意見や、置かせていただける設置協力店を募集中です。詳しくは、下記の電話番号までお気軽にお問い合わせください。

ご意見
お問合せは

総合企画部
TEL.0166-92-2111

bea+(ビー・プラス) 第9号
2015年発行
発行元 JAびえい
美瑛町農業協同組合 総合企画部
〒071-0298
北海道 上川郡美瑛町中町2-6-32(本所)
TEL:0166-92-2111 FAX:0166-92-2977
jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
www.ja-biei.or.jp/

bea. BIEI TOMATO!

どうして「トマト」って呼ぶの？

トマトという呼び名は「膨らむ果実」を意味する「トマトル」からきています。はるか昔、メキシコ湾をのぞむベラクルス地方のアステカ人がこう呼んだのが始まりです。トマウルとは元来「ホオズキ」を指し、メキシコではホオズキを煮込んで料理に使っていたところから、形がよく似たトマトも同じ名前と呼ばれたようです。

実は、この「トマト」という呼び名ですが、イタリアでは「ボモドーロ（黄金のリンゴ）」、フランスでは「ボム・ダムール（愛のリンゴ）」、イギリスでは「ラブ・アップル（愛のリンゴ）」と、呼ばれています。

トマトの歴史

History of Tomato

トマト(学名: *Solanum lycopersicum*)は、ナス目ナス科ナス属トマト種の多年草です。南米のアンデス高原(標高3000mの高地)が原産で、アンデスでは紀元前1000年には栽培されていたという説もあるようですが、一般には10世紀ごろメキシコに持ち込まれた野生種のトマトが栽培化されたという説が有力です。

当時トマトは有毒植物であるペラドンナに似ていたため、毒であると信じる人も多く最初は観賞用とされていました。イタリアの貧困層で食用にしようとする人が現れ、200年にも及ぶ開発を経て現在のかたちとなりました。1530年頃にスペイン人の航海家によってジャガイモと共にヨーロッパにもたらされました。1600年頃から南欧諸国で煮物やケチャップとして食用にされるようになりました。一般的に食用となったのは18世紀のことです。

日本人とトマトの出会い

日本には17世紀に紹介されました。ヨーロッパに持ち込まれた時と同様に真っ赤な色が敬遠され、初めは観賞用で、食用となったのは明治以降です。

ちなみに日本で一番古いトマトの文献は、1709年に貝原益軒が『大和本草』という本の中で「唐ガキ」として紹介したものです。



いろいろなトマト

果実の大きさによる分類では大玉トマト、中玉トマト(ミディトマト)、ミニトマトに分類されます。大玉トマトの果重は200g以上、ミニトマトの果重は20〜30g程度となり、この中間的な果重となるものは中玉トマトと称されます。ただし、栽培方法によって果重は変化し、水を極力与えず高糖度化をはかると大玉の品種も果実が小さくなります。

色による分類ではピンク系と赤系と緑系に大別されます。日本ではピンク系トマトが生食用として広く親しまれ、赤系トマトは加工用が多いようです。その他に白、黄、緑色、褐色、複色でし模様のももあります。果実にはゼリー状物質が満たされていますが、一部の品種ではピーマンのように中空のトマトもあります。

日本にトマトが紹介されて以来、さまざまな品種が栽培されるようになりました。トマトといえば「真っ赤」な色が代名詞ですが、赤色以外のトマトは日本でも栽培されています。

トマトの夢占い

新鮮なトマト	恋愛面での幸福、恋の成就。秘密の恋も叶う吉兆。健康状態の向上。
熟れたトマト	情熱的な恋。
青いトマト	未熟な恋。
トマトをもぐ・切る	秘密の恋が一時的に結ばれるだけで消えてしまう暗示。
真っ赤なトマトを食べる夢	大切な人との関係を暖めより深い絆を作っていくことを示す。情熱的な恋の始まり。

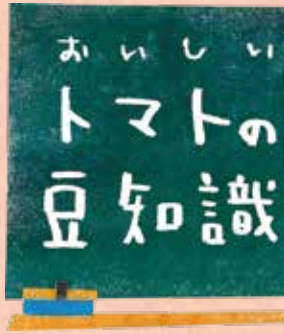
トマトは恋愛に関する夢のようです。該当する項目はありましたでしょうか？

トマトの栄養素

トマトには体に欠かせない栄養素が詰まっています。トマトが持つ栄養素のご紹介です。

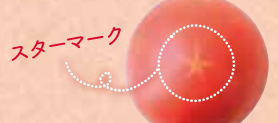
どんな栄養素が含まれている？

品種によって異なりますが、トマトに含まれている栄養素は、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、リコピン、カリウム、食物繊維、鉄分、カルシウム、クエン酸、その他・・・と、たくさんの栄養素があります。



トマトのスターマーク

水や肥料を制限した、糖度の高いトマトには、身の先から放射状に広がるスターマークが見られます。甘いトマトが食べたいなら、スターマークを探してみましょう！



果肉のゼリー

ゼリー部分には、食物繊維のペクチンが含まれています。そのうまみ成分(グルタミン酸)は果肉部分よりも多く、トマトソースなど加熱調理する際は、この部分がポイント！

トマトの保存方法

冷やしすぎると味が落ちます。夏場以外は冷蔵庫に入れずに直射日光の当たらない涼しい場所で保管しましょう。

トマトの品質向上めざして

当JAでは農業指導機関との連携で新規の就農者には指導を密にし美瑛町農協生産部会全体の栽培技術の向上と併せ栽培基準の確立に向けた取り組みも行っています。

美瑛のトマトは、美瑛町独自の「土づくり認定制度」の取得をはじめ、平成16年には、農業・化学肥料を慣行栽培の30%削減し、北海道の認証基準「YES! clean」を取得するなど、安全・安心の取り組みに力を重ねています。



着々と歴史

美瑛トマトの始まり

昭和42年 生産者6戸で本格栽培(面積400坪)
昭和50年 町内旭、下宇莫別、置牒牛地区で共同育苗を始める
昭和60年 選果機を更新して美瑛単独で共選を始める
平成 3年 全町共同育苗ハウスを新設。品種を「ハウス桃太郎」に統一
平成 9年 生産履歴の記帳始まる。部会栽培基準を統一
平成11年 クリーンDIOを実施
平成12年 トマト選果、選別施設を新設(32t/日)。育苗センターを新設
平成16年 トマト選果、選別施設を増設(48t/日)。道認証制度YES!clean認証
平成23年 選果、選別機増設(64t/日)。育苗センターを増設
平成26年 選果・選別機増設(48t/日)

トマトが赤くなると医者が青くなる・・・

トマトが持つ栄養素の中でもとくに注目されているのがリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種です。カロテノイドは赤くみえる野菜やカニ、エビの甲羅に含まれる赤やオレンジ、黄色の色素の総称で、赤緑黄紫の色素の野菜に含まれています。このリコピンですが、「抗酸化作用」が強いことが分かっていて、生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるそうです。リコピンの抗酸化作用は、緑黄色野菜で有名な「β-カロテン」の2倍以上、ビタミンEの100倍以上にもなることが分かっています。

また美肌作用のあるビタミンC・カロテン、さらにカリウム、血管を強化するルチン、食物繊維のペクチンなども含まれます。疲労回復効果の高いクエン酸も多く、栄養価が高いのがトマトの特徴です！

リコピンの「抗酸化作用」って？

通常の酸素と比べてモノを酸化する力が強い酸素を活性酸素といいます。通常、活性酸素は体内に侵入した細菌などの異物を攻撃したり、体内の酵素反応を促したりするなど、私たちの生体にとって大切な役割を果たしていますが、現在、精神的なストレスや喫煙、飲酒、排気ガス、紫外線・・・などといった極めて現代的な生活要因で活性酸素が増加している背景があり、体内の消去機能では処理しきれなくなった過剰な活性酸素が、その強い酸化作用によって、遺伝子(DNA)を傷つけたり、脂質や蛋白質を変性させます。こうした活性酸素を抑えることを「抗酸化作用」といいます。

通常は体内で作られる「抗酸化酵素」で抗酸化作用が行われますが、抗酸化酵素を体内で作る能力は20代をピークに徐々に低下するようですので、抗酸化作用に優れているトマトは積極的に食べたい食材です。

トマトに美容・ダイエット効果！

トマトにはビタミンCやリコピンが豊富に含まれており、生活習慣病の予防や美容に高い効果が期待できます。また、トマトに中性脂肪を抑える働きがあるということを京都大学大学院が発見したというニュースが2012年に報道されました。メタボ予防にもオススメです。

美瑛産トマト年度別実績

	戸数	面積(a)	生産数量(t)
平成 2年	27	552	553
平成 3年	29	628	568
平成 4年	31	717	636
平成 5年	34	824	869
平成 6年	38	925	990
平成 7年	39	1,015	1,125
平成 8年	44	1,132	1,174
平成 9年	43	1,193	1,303
平成10年	44	1,264	1,606
平成11年	45	1,306	1,383
平成12年	50	1,552	1,671
平成13年	55	1,991	1,677
平成14年	55	1,945	2,229
平成15年	58	2,175	2,586
平成16年	58	2,306	2,478
平成17年	60	2,464	2,678
平成18年	64	2,670	2,812
平成19年	66	2,803	3,259
平成20年	67	2,930	3,211
平成21年	69	3,071	3,080
平成22年	72	3,177	2,968
平成23年	74	3,230	3,409
平成24年	74	3,292	3,691
平成25年	82	3,430	3,688
平成26年	91	3,821	4,243
平成27年計画	99	4,146	4,768

生産数量及び反収量の推移



戸数及び面積の推移

