



ミニトマトのふるさと

ミニトマトや大玉トマトの祖先は
南アメリカ大陸にあるアンデス高原
(標高2,000 m)で誕生しました。

日本には約350年前(江戸時代)に伝
わりましたが、最初の数百年間は、
野菜としてではなく、鉢植えの草花と
して楽しまれていました。

ミニトマトが日本で普通に食べら
れたしたのは、40年前頃からです。



ミニトマトの旬と栄養

ミニトマトは暑さにも寒さにも弱
く、強い光が大すきな野菜です。

そのため、初夏と秋のものが一番お
いしいと言われます。

緑黄色野菜とよばれ、「リコピン」
や「βカロテン」、「ビタミンC」な
どの栄養素を含んでいます。

ミニトマトが赤く見えるのは「リコ
ピン」がたくさん含まれているからで
す。

リコピンは老化防止やがんの予防に
効果があると言われています。

ミニトマトの種類と食べ方

トマトは大きさと種類が分けられ、
5〜30 g 程度のものがミニトマトと
呼ばれています(1円玉1枚が1 g)。
色や形は様々で、熟しても緑色
のものや黄色やオレンジ色、黒っぽい
色のミニトマトもあります。

形は丸いものが多いですが、最近は
やや細長く、どんぐりに似た形のも
のもよく見かけるようになりました。

ミニトマトは、色どりが良いのでサ
ラダやお弁当などによく使われるほ
か、最近では、お菓子にも使われるよ
うになってきました。

能登は県内最大の産地

県内最大の産地である能登地域で
栽培されるミニトマトは、能登特産
野菜に認定され、輪島市、穴水町、能登
町、珠洲市の約85戸の農家によって
100を超える数のビニールハウスで
栽培されています。

収穫時期は6〜11月で、穴水町
にある選果場に集められ、石川県内や
京都府、大阪府に向けて、1年間に約
35万パック(1パック200 g 入り)
と同じ量のミニトマトが出荷されて
います。