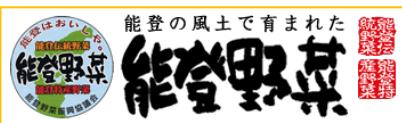


こんげつ ちいきしそくざい  
今月の地域食材は **ミニトマト**



です！



## 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2,000m)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  
れだしたのは、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、強い光が大好きな野菜です。  
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

トマトは大きさで種類が分けられ、  
5~30g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1g)。  
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。

形は丸い物が多いですが、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200g入り)  
と同じ量のミニトマトが出荷されて  
います。