



トマトが生まれたところ

トマトの祖先は南アメリカ大陸にある標高2,000 mのアンデス高原にたん生しました。

約500年前、スペイン人によってヨーロッパへ伝えられ、日本には約350年前、江戸時代にやってきました。

ヨーロッパでも日本でも、トマトが伝わってから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。日本人がトマトを普通に食べるようになってから、まだ70年ほどしかたっていません。

トマトの旬と栄養

トマトは暑さにも寒さにも弱く、強い光が特に大すきな野菜です。

そのため、初夏と秋のトマトが一番おいしいと言われます。

トマトは、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。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されています。

トマトの種類と食べ方

トマトには色々な種類があります。大きさによって大玉トマト、ミニトマト、ミニトマトに分かれますし、熟しても緑色のままのトマトや黒くなるトマト、黄色やオレンジ色のトマトもあります。

また、ケチャップやジュース用、煮こみ料理用のトマトもあります。

日本では、カットして生のままトマトを食べることが多いですが、外国では煮こんだり、ソースにして食べることの方が多くあります。

おいしいトマトのえらび方

①手に持ってみて、ずっしり重く感じるもの（水にしずむほど重いものはじっくり育てて特においしい！）。

②丸みが強く張りがあって、ヘタが緑色でピンとしているもの（角ばって皮がぶよぶよだったり、ヘタが傷んだものは選ばないようにしよう！）

③おしり（トマトの先っぽ）から、白っぽいスジが何本も出ているもの（皮は硬めだけど、あまいよ！）