

## 第12回 健康野菜塾テーマ食材

# トマト ~ 真っ赤な太陽のめぐみ ~

## 歴史

最初に栽培されたのは700年代当初で、アステカやインカの民であるといわれています。イギリスでは鮮やかな赤色がもてはやされた反面“毒がある”と信じられて、観賞用として利用されました。トマトは『愛情の果実』と呼ばれ“ほれ薬”にされたこともあるそうです。

日本には江戸時代、長崎に観賞用として伝わり、食用とされたのは約100年前のことだそうです。観賞用から食用の野菜とされたきっかけは16世紀のイタリアで、当時餓死で苦しんでおり、それまでは有毒と思って口にできなかったトマトを仕方なく食べてみると案外おいしいことに気づき、その後、観賞用から食用の野菜へと変わっていったということです。

## トマトの分類

### 【色による分類】

色による分類では、ピンク系と赤系に大別されます。ピンク系のトマトの果実はピンク色を呈し、赤系トマトの果実は濃い赤やオレンジの色を呈します。海外では赤系のトマトが主流ですが、日本国内では、加工用品種やミニトマト以外はピンク系がほとんどです。

### 【果実の大きさによる分類】

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	中玉トマト(ミディトマト)	ミニトマト
200g以上のもの	大玉・ミニトマトの間のサイズ	20~30gのもの

ただし、栽培方法によって果重は変化し、水を極力与えずに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。小さく甘味の強いフルーツトマトとは、高糖度化をはかったトマトのことであり、品種名を示すものではありません。

## 品種の御紹介

トマトは世界で8000種類を超える品種があるといわれています。この中から、本日はその一部をご紹介します。



## 桃太郎

**サイズ** 大玉

### 特徴

80年代になって野菜も量とともにより、高品質のものが求められるようになった。そうした声に応じて、登場したのが、このトマト。株の上で熟してから収穫しても果肉がかたく締まって、変質が遅く、しかも甘味が強く、酸味も適度にあることから人気を呼び、現在主流の完熟型トマトの代名詞ともなっています。



## ファースト

**サイズ** 大玉

### 特徴

桃太郎のような完熟方のトマトが普及する前のおいしいトマトの代表的品種。果頂部がとがった独特の形で、ハウス栽培が主体。最近の完熟型の普及で栽培は減少しているが、なめらかな肉質、果肉が多く甘味に富んでいることから、根強い人気がある品種です。

## KEK トマト

**サイズ** 大玉・フルーツ

### 特徴

茨城県筑西市のKEKグループが開発した、高糖度のトマトです。大玉の品種のほか、フルーツトマトも栽培されています。非常に果皮がしっかりしているのが特徴。またほとんどが果肉でゼリー質が少ないため、ドリップをしません。現在は、まだ生産量が少ないので、東京・横浜・大阪・広島の市場や、三越などのデパートで一部販売されています。



## アメーラ

**サイズ** フルーツトマト

### 特徴

静岡で生まれた高糖度のフルーツトマトです。静岡弁の『甘いでしょ!』と親しみを込めている言葉が名前の由来です。トマトのこくと旨味をバランスよく含んだフルーツトマトです。



## ブリックス

## ナイン

**サイズ** フルーツトマト

### 特徴

ブリックスナインは、特殊な根域制限と限界まで抑えた水分管理により糖度を9度まで高めたフルーツ感覚の美味しいトマトです。小粒でも凝縮された味がこの品種の特徴です。



## ロツトトマト

**サイズ** フルーツトマト

### 特徴

「ロツトトマト」の審査基準は非常に厳しく、数量自体が少ないので、とても貴重です。「究極のトマト」の名に恥じない、フルーツトマトの中でもトップクラスの品質です。産地は全国でも有数のトマト産地である愛知県の豊川。しまりのある果肉、コクのある甘さが特徴で糖度は10度以上にもなります。



## パーフェクト

## トマト

**サイズ** フルーツトマト

### 特徴

セレブが味わうような高級感があります品種はファーストトマトで、糖度8.5度以上を厳選、甘みとコクのあるフルーツトマトです。



## とんがりくん

**サイズ** フルーツトマト

### 特徴

ファースト系の品種です。果頂部が“つんっ”ととんがっていることからこの名前がつけました。フルーツ系の品種のほかに、大玉の品種もあります。



## ふじ娘

**サイズ** フルーツトマト

### 特徴

群馬県藤岡市で栽培されているフルーツトマトです。藤岡市は、冬でも雪がほとんど降らず、からっ風が吹き乾燥した気候で、トマトの栽培には非常に適しています。ここで土作りからこだわり栽培されたフルーツトマトです。

## 初恋物語



**サイズ** フルーツマト

### 特徴

小さな実においしさがぎっしり詰まったトマトです。品種はファーストトマトです。水分を絞って栽培しているため、果皮が非常にしっかりとっていて、歯ごたえのあるフルーツトマトです。

## シンディー



## スイート

**サイズ** ミディトマト

### 特徴

『シンディースイート』は、“中玉トマト”の品種で、大玉トマトより糖度が高く味も濃く、ミニより食べ応えがあるという両品種の良さを併せ持っています。

## 紅小町



**サイズ** ミディトマト

### 特徴

愛知県で栽培されているこだわりのトマトです。ほのかな甘味と少し酸味のきいた果肉のしっかりした赤色ミディトマトです。健康に良いリコピンが果肉にたっぷり含まれています。



## 紅果実

**サイズ** ミディトマト

### 特徴

愛知県で栽培されているこだわりのトマトです。口の中にあっさりとお広がる果実の甘味をお楽しみ頂けます。食べやすいから何個でも食べられるトマトです。

## オレンジミディ



**サイズ** ミディトマト

### 特徴

直径3～4cmの丸いオレンジ色のトマトです。酸味と甘みのバランスが程よく、ジューシーなトマトです。熟れても赤色にはなりません。お料理のアクセントに、器などに使っていただいても素敵です。生でそのまま召し上がっていただけます。

## ブラックミディ



**サイズ** ミディトマト

### 特徴

ミディーシリーズのブラック版。大きさは直径3～4cm。酸味が少なく、普通サイズのブラックトマトよりコクのあるジューシーなトマトです。見た目は、不気味ですが、生食がおすすめの種類です。

## ホワイトミディ



**サイズ** ミディトマト

### 特徴

ミディーシリーズのホワイト版。かわいらしいサイズ(直径3～4cm)の白色のトマト。香りや甘みは少ないものの、その独特の白色がお料理に花を添えます。薄い緑色から、熟れるにしたがってやわらかな白色に変化します。トマト特有の香りが少ないので、トマトが苦手な方にもおすすめの品種です。

## サンマル



## ツアーノ

**サイズ** 調理用トマト

### 特徴

本場イタリアで栽培が始まった品種です。煮込めば煮込むほどにコクの深い味になります。煮込み用トマトならではの本物の味です。

## シシリアン



## ルージュ

**サイズ** 調理用トマト

### 特徴

シシリアンルージュとは「シシリア島の口紅」の意味。トマトの育種で世界的に知られているイタリア人マウロ氏が作り上げた調理用トマトの傑作です。コクがあり余分な水分が出ないので調理用に最適です。真っ赤な口紅のような美しい赤色をしています。



## 紅姫

**サイズ** 調理用トマト  
**特徴**

愛知県のこだわりトマトです。変わった形でサラダやソースにすると美味しいです。イタリア品種で真っ赤な色が特徴的な品種です。



## レモンボーイ

**サイズ** 小玉トマト  
**特徴**

直径は 5 ~ 8cm。美しい黄色とジューシーな果肉が食欲をそそります。甘み、香りはそれほど強くありませんが、ほかのトマトにはないフルーティーな香りが特徴です。生のまま、サラダでどうぞ。

## グリーンゼブラ

**サイズ** 小玉トマト  
**特徴**

サラダとしてはもちろん、火を通して生まれる独特の歯ざわりと風味は、「トマト」の概念を変える一品。また、ピクルスなどにも使え、生食でも加工にも使える万能トマトです。外見のシマウマ模様にも注目です。



## グリーン

### グレープ

**サイズ** 小玉トマト  
**特徴**

大きさは直径 3 ~ 4 cm。鮮やかなグリーンと黄色が絶妙にまざりあったグリーントマト。ジューシーで酸味が強く、独特の風味があります。そのままサラダでどうぞ。



## ディープ

### グリーン

**サイズ** 小玉トマト  
**特徴**

直径 3 ~ 4 cm、翡翠(ヒスイ)のように深く艶やかな深緑色のトマトです。苦味、渋みが強く、生食には適しませんが、実と皮がしっかりと堅いので、器や飾りなど、お料理の脇役としてお使いください。



## プチトマト

**サイズ** 小玉トマト  
**特徴**

甘味があり小さくてかわいいことから、トマト嫌いの方にも食べやすい品種です。80 年代に入って急速に生産量が伸び、通常の大玉トマトの生産量の 10% を占めています。果実の方たち色はさまざまで、オレンジ色やみどり色のものなどさまざまです。



## スノーホワイト

**サイズ** 小玉トマト  
**特徴**

直径 2 ~ 3cm。ピンポン玉より一回り小さいくらいのプチトマトです。ブドウの房のようにたくさんの実をつけます。熟すとアイボリー色になり、甘くて酸味が低いマイルドな味です。酸味が高いものがお好みの方は、熟す前の淡い黄色の段階でお召し上がりください。



## レット

### ロサリータ

**サイズ** 超ミニ  
**特徴**

直径 1 ~ 2 cm ほどのプチトマトよりもっと小さい朱色のトマトです。酸味がとてもきつく、甘みはあまりありません。生で食べると口の中でトマトの余韻が強く残ります。



## マイクロトマト

**サイズ** 超ミニ  
**特徴**

直径 1cm 以下のかわいらしいトマトです。別名『ミニミニカーラント』とも呼ばれています。ちっちゃくてもトマトの味と香りがしっかりとついています。お料理やスイーツなどのアクセントに大活躍のトマトです。一般的な赤のほか、黄色のマイクロトマトもあります。