



きくちさんデー

6月

トマト

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介します。

太陽の光をたっぷり浴びた真っ赤なトマトは、色で、味で、私たちの体に元気をくれます。トマトには、ビタミンAのもとになるカロテンなどのビタミンや、カリウムなどのミネラルが豊富です。真っ赤な色の素になっているのは「リコピン」という色素で、体の中に入ると、体が老化していくのを防ぐ働きがあります。さらに甘酸っぱい味は、食欲増進の働きがあるので、夏の料理にはぴったりです。



生産者の大賀さん

トマトの収穫時期は、6月から8月くらいまでになるそうです。大賀さんの畑では4月末に植え付けして、6月から7月の間で大体収穫が終わる予定だそうです。まだ青かったトマトも、みるみる熟して赤い色に変わっていきます。

クイズに
挑戦!

一番重要なのは水の管理ですが、効率よく・まんべんなく水を行き渡らせるために、マルチシートのなかには、散水用ホースが入れてありました。なるほど!



<もんだい>おいしいトマトを見分けるには、
どなたところを確かめるとよいでしょう。

- ① 重さの軽いもの
- ② 実にハリがなく、少し柔らかくなったもの
- ③ おしりに星印があるもの

こたえ：③

星印は、完熟の証です。
①と②は逆がおいしいトマトです。