



ふるさとくまさんデー



きくち しゅん あじ 菊池のおいしい旬の味

かつ

6月

トマト

毎月19日前後は「きくちさんデー」です。今年は、菊池地区で生産される食材を紹介します。



トマトはナス科の植物で、ビタミンA・C、ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。

鮮やかな赤い色の正体は、何か知っていますか？「リコピン」という色素で、ビタミンEの10倍ほどの抗酸化力を持ちます。「若返りのビタミン」ともいわれ、がんの予防や進行を食い止める色素として注目を集めています。



ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」

ということわざがあるほど栄養たっぷり！



ビニールハウスで作られるトマト。太陽の白差しをたっぷり浴びて赤くなります。真夏は50度近くになることもあります。

今回、七城町の秋岡さんご夫妻の畑におじゃましました。秋岡さんご夫婦の作っているトマトは農薬を使わず愛情込めて育てられています。



トマトづくりで、大変なことは、寒い時期の受粉作業と暑い時期の毎日の収穫です。

クイズにちょうせん！

問題：トマトの花はどれでしょう？

A



B



C



★こたえ B

Aなす

Cいちご