

4月10日「とまていーぬ」特命トマト係長任命

★プロフィール★

名前 とまていーぬ
性別 女の子（子供）
国 イタリアからの帰国子女
服 日本に来る際に、おばあちゃんから「T」のシャツを貰った。

「とまていーぬ」は、東海商業高校の生徒が、東海市で有名な「トマト」をもとにしたキャラクターです。この度、東海市長から「特命トマト係長」に任命されました。これから、様々な場面で登場し「トマト」の魅力を広めてくれます。



知っていますか？「ピンク系トマト」と「赤系トマト」のちがい

トマトにはピンク系と赤系の2種類あります。
完熟した赤系トマトは、ピンク系よりも栄養成分が多いんです！！
（リコピン約2～3倍、ビタミンC約2倍、食物繊維約1.5倍）
サラダだけでなく、トマトジュースやトマトケチャップも、沢山食べていきましょうね。

ピンク系のトマト



スーパーや八百屋さんで見かけるトマトの多くは、完熟しても色づきが、うすい「ピンク系」のトマトです。

赤系のトマト



トマトジュースやトマトケチャップなどに使われる加工用のトマトは、皮がかたく、真っ赤な色が特長の「赤系」のトマトです。

今月のトマトメニュー 「レンズ豆のトマト煮込み」



【材料】4人前
鶏肉・・・50g
レンズ豆or大豆100g
にんじん・・・1/4本
玉ねぎ・・・1/2個
トマト缶・・・100g
鶏ガラスープ・・・30ml
洋風だしの素・・・小さじ1
食塩・・・少々
コショウ・・・少々
ローリエ・・・1枚
おろしにんにく・・・1/2かけ
オリーブ油・・・小さじ1
水・・・大さじ2

【作り方】
①レンズ豆or大豆を15分くらい煮る。（水煮の場合、省略）
②玉ねぎを粗みじん切りにする。にんじんは、さいの目切りにする。
③鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉を一口大に切り、にんにくと炒める。
④玉ねぎ・にんじんを加え、炒める。
⑤玉ねぎが少し透明になってきたら、塩・こしょう・ローリエ・トマト缶、調味料を加え、少し煮詰める。
⑥⑤にレンズ豆を入れて混ぜ、豆が隠れる程度水を加える。
⑦豆がやわらかくなるまで煮込む。

トマトを使えば、ご家庭でも簡単にトルコ料理が出来ます♪

真っ赤な トマトが できるまで

今回は
ジュース用に開発された
「リリこ（凜々子）」
というトマトができるまで
を教えちゃうよ！



(c)2011東海商業高校

特命トマト係長 とまていーぬ

苗を植える



1 準備

- トマトは太陽が大好きで雨が苦手なので、日当たりと風とおしのよいところで育てます。
- 大きなトマトをたくさん実らせるためには、たくさんの土が必要です。鉢やプランターで育てる場合は、たくさんの土が入る大きなものを用意します。

2 植える

- 根の部分が全部入るふかさに穴をほります。苗を入れたらまわりから土を入れ、かるくおさえます。
- さいごにたっぷり水をやり、根を土になじませます。植えてから1週間は、土がかわかないように注意します。



3～4週間くらいすると 花がさきはじめます



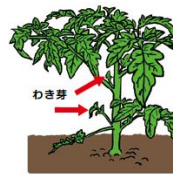
3 水やり

- 水やりはなるべく朝早い時間にします。
- **土の表面が乾いていたら**、水が葉やくきにかからないように根本にあたえます。
- 鉢の場合、1回の水の量は鉢の底から水がにじみ出てくるくらいがちょうどよく、ザーザーと流れるようでは、土の栄養分も流れ出てしまいます。



4 芽かき

- 実に十分な栄養分がとどいて大きくなるように 枝を整理することを「芽かき」といいます。
- 最初の花がさいたら、**晴れた日に一度だけ**芽かきをします。右の図のように、はじめにさいた花の下に出ている「わき芽（葉のつけねから出てくる芽）」のうち、上から1～3本を残して、そのほかのわき芽を手でつみとります。



5 追肥(ついひ)

- 実がついたら栄養分（肥料）をあたえます。これを追肥といい、たくさんの実を収穫するために必要な作業です。
- 鉢やプランターで育てる場合、1週間に1回ずつ液体の肥料をあたえます。
- 広い畑で育てる場合は、2～3週間に1回くらい追肥します。

6 収穫

- 果実全体が色づいて、熟したものからもぎ取りましょう。
- 上手に育てると1本の苗から60個ほどのトマトが収穫できます。



洗って食べよう♪

