

色・機能性にも注目！

糖度以外の魅力も伝えて

卸売市場の取扱金額でトップ。品種の主力は完熟系大玉トマトだが、甘さや色、調理用途の異なる品種を常に数種類そろえる小売店も多い。特に糖度が高くコクのある中玉タイプがフルーツ感覚で利用され、店頭では糖度表示も一般的になってきた。カットの手間がないミニトマト、イタリア料理に使う加熱調理用のトマトの人氣も高い。加熱調理用の品種は、うま味成分を多く含み、果肉が厚くゼリー部分が少ないものが多く、おでんや鍋物など和食にも利用される。近年は緑色や黄色の品種や、紫色や黒色といった変わった色の品種、原種または原種に近い品種も一部取入れられており、さまざまな品種を詰合せたものが、贈答用として人氣になっている。

生産量は2012年72万2400ト、13年74万7500ト、14年73万900ト。14年上位3県の年間生産量は、①熊本12万5700ト、②北海道6万3200ト、③茨城4万8800ト。

栄養&機能性

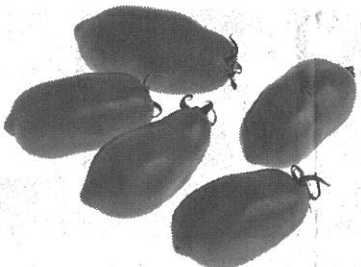
赤い色素リコペンには抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防が期待される。脂溶性のビタミンEを同時に摂ると吸収が高まるため、オリーブオイルとの相性がよい。また、免疫機能を高める効果があるカロテンを含んでいるほか、体内のナトリウムを排出するカリウムも含んでいる。

売場でのポイント

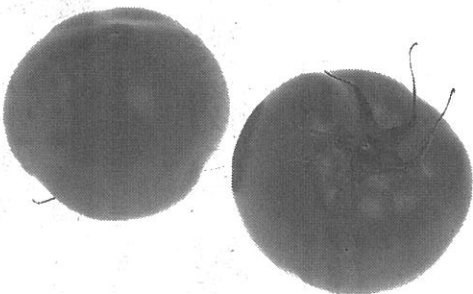
- トマトの赤は、食欲や購入意欲を刺激するといわれている。入口近くに色や形などバラエティ豊かに数品種そろえる演出は効果的。
- 色づきのよいものは冷ケース、色づきの悪いものは非冷ケースに陳列して追熟させる。
- 力を加えると果肉がぶよついてくるので注意。特に果頂部が弱いため、果頂部を上向きに並べる。

消費者へのアドバイス

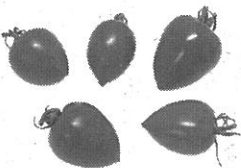
- 調理用トマトは皮が厚いため、ソースには皮をむいた方がよい。種を取除くと水っぽくなる。
- 熟すとうま味のものであるグルタミン酸が多くなるため、青いものは室温で熟させること。
- 皮を湯むきした後フルーツリキユールをかけると、甘さが引き立ちデザートに。
- たくさんあるときは、トマトソースにして保存するほか、丸ごと冷凍もできる。冷凍するときは、解凍する過程で皮を簡単にむくことができるため、皮つきのままでよい(ただしへたは取除いておく)。
- 加熱したトマトとオリーブオイルを同時に摂ると、生食だけの場合と比べ、約4倍もリコペンを補給できる。



「サンマルツァーノ」イタリアのトマトの代表品種。トマトソースなどに使われる調理用。うま味成分を多く含み酸味が強い。



「桃太郎」桃色系丸玉トマトの主流。果肉が硬めで、熟してから収穫される。



「マイクロトマト」小販の1房つき。料理の飾りに。



「トマトベリー」ミハートの形のミニトマト。臭みがなく皮もやわらかい。生食向き。

鮮度の見分け方

- 色むらがなく、ツヤとハリがあるもの。
- 全体に硬くしまり、丸みがあるもの。果実が角張っているものは空洞果であることが多い。
- ヘタが緑色で切り口が新鮮なもの。ヘタの近くがび割れているものは味が悪い。
- 果皮に白い細かな斑点が浮き出ているものは、水分過多の「水ぶくれ」で、糖度が落ちる。