

# 琉球大学学術リポジトリ

## トマトの話

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-07-04 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 外間, ゆき, Hokama, Yuki メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/20951">http://hdl.handle.net/20.500.12000/20951</a>

## ト マ ト の 話

夏から秋にかけて値段の高かったトマトが2月から3月にかけて安く出回りました。こういう時期にトマトをうんと利用したいものです。今月はその時期を過ぎてしまいましたが、まだトマトの樹に残った小さな青い果実の利用法とトマトのいろいろな面について話してまいりましょう。

トマトは南米ペルーの原産で、栽培起源は数百年前とされています。ペルーよりスペイン人によって歐洲に渡り、歐洲から北米にもたらされたようです。日本でのトマト栽培は100年たらずで、極めて新しい食品と云えましょう。トマトの罐詰は1846年に成功していて伊太利、北米等で優良品を出しているようです。

トマトの栄養価についてみますと、約90%の水分を含んでいるので、カロリー価は低いのですが、ビタミンCとプロビタミンAであるカロチン類を含み、ビタミンとそしてミネラルの給源としてすぐれています。又、僅かな酸味や美しい色、そして汁気は食欲をますのに役立ってくれます。普通の大きさ位のものからビタミンCならば、40ミリグラム、即ち1日の必要量の約2/3が補給されることになります。人工的に追熟させたものより樹上で光線をうけて色づいたものが、ビタミン含有は高く、しかも味の点でもよいようです。果実中のビタミンCはかなり安定なもので、ジュースにして定温で置きますと3日位ですっかり損失してしまいますが、冷蔵すれば、1週間で約半分に減少する程度です。人工追熟するさいは、20~25°C位で行いますと、きれいに色づきますが、早く着色せざたいばかりに暖いところにおきますと、着色しないうちにしなびてしまいます。そうかといって冷蔵庫の中では青いままですから、適当

に追熟してから冷蔵庫で貯蔵しておけば家庭で利用するのにはよいと思います。

沖縄では生果用の品種として、大型福寿が最も多く、その他に福寿二号とか、栄冠等のピンク系統があるようです。加工用としては、レッド系統の赤福が栽培されているようですが、数が少いようです。加工するには(例えば、トマトピューレー、トマトケチャップ等)是非この系統のもので行う必要があります。ピンク系統の品種では加工後きれいな色に仕上がらないからです。

次にトマトのいろいろな利用法をまとめてみました。

頃よく熟したものはビタミンが豊富にありますから、まづ生で頂くようにして下さい。サラダやつけ合せに……①トマトをくりぬいてマヨネーズサラダを詰めたり、②冷して三日月切りや輪切りにして塩味で頂いたり、③少し手をかけてみたい時には、横二つに切って、種子を出し、塩をふって汁気をきってから、泡雪美をその切口にのせて固めてから、三日月に切ります。

サンドウィッチに……①ソーセージやサラダをはさむとき、一緒にはさみます。ゼリーに……魚の水煮罐詰や、卵、トマト等をゼリー型で固めてもちいます。

よく熟したものは酸味少く、糖分が僅かにましています。スープに……例をあげますと、種子を除てざくざく切りにして、玉葱をうす切にして一緒に炒め、小麦粉をまぜて軽く炊め、次にストックを加えて弱火で30分程煮た後で牛乳を加えます。

トマトライスに……米の半量ぐらいのきざんだトマトを用意し、トマトと水で米の1.1倍にし、米を炒めたのち、トマトと水を加えて炊き込みます。このとき、豚肉とか、

ハムを適当に加えて塩で味付をいたします。  
油炒めに……………バターで炒めて、塩、こしょうで味付いたします。

炒り卵に……………卵にきざんだ赤いトマトを加えて用います。

煮込みに……………肉類や野菜等をトマトで煮込んで、塩や僅かに醤油を加えてもおいしい味付が出来ます。

加工に……………トマト・ジュース、トマト・ピューレー、トマト・ケチャップ、トマトのソリッド・パック等は家庭で比較的簡単に加工出来ます。しかし、値段の安い時期でないと引合いませんから来年の出回りに計画しておくとうよろしいでしょう。約400グラムはいるケチャップ瓶1本分作るのに、2000グラムの生のトマトを必要と致しますので、1000グラム当り10セント位ですと加工する価値があるわけです。トマトのソリッド・パックならば夏の野菜の少ない時期にスープに、トマトライスに、炒り卵に、煮込み料理に使えて重宝だと思いますので、加工法を簡単にまとめてみます。

### トマト・ソリッド・パック

トマトの固型詰という意味です。

- ①よく熟した傷のないトマトを選びます。
- ②へたを取除いてよく洗います。
- ③ざるにトマトを入れ、沸騰している湯の中へ1分間つけてすぐに冷水に移します。
- ④へたのぐりりをくりぬいて皮をむきます。
- ⑤小さい果実はそのまま、大きいものは1/2又は1/4に切ります。
- ⑥一方広口瓶とふたを用意して消毒します。  
(コーヒーの空瓶やマヨネーズの空瓶を利用するときは、蓋についている厚紙を取除いて、その代りに、厚めのビニール蓋の円の大きさのドーナツ型に切り、蓋にはめ込んでおきます。ビニールが薄い場合は3枚位合せるとよいでしょう。)

⑦瓶にトマトを詰めて中の気泡を追い出し

ておきます。ナイフで瓶の壁側から中に向かって押えるようにしますと、楽に追いだすことが出来ます。口から1.5ミリくらいのところまで詰込みます。

⑧食塩を1カップのトマトの容積に対し1/4茶匙加えて、瓶の口をきれいに拭きます。

⑨蓋をしつかりしめた後で90度後えもどします。これは加熱殺菌中に内部の空気が外部へ出やすくするためです。

⑩瓶の蓋まで湯がかかぶれるようにし、深鍋の中で、100°C、30~60分間加熱殺菌致します。

⑪加熱後取り出して、直ちに蓋をしつかりしめなおします。レッテルに加工名、加工月日等の必要事項を書いて貼る事を忘れないで下さい。

青い果実は酸味が強いものですから、ピクルにするとよいと思います。出回り期を過ぎた小さな果実がむいていていると思います。

### トマト・ピクルス

- ①よく洗います。
- ②10%の食塩水にトマトをひたす位につけるようにして、3日間置きます。
- ③その後、さらにトマトの重さの10%の食塩を加え、軽く圧石をして約3週間漬込みます。表面に黴が出てまいりますから、度々、除いて下さい。
- ④次に、水に晒して塩出しをして、へたを除き、洗います。
- ⑤調味液をつくり、塩漬トマトを瓶に入れてその中へ液を注ぎ込み、蓋をして貯えます。

#### 調味液のつくり方

水1リットルを80°Cくらいに熱し、食酢100CC、砂糖300グラム、香辛料3グラムを加えてよく攪拌して溶してから濾過します。冷めてから用います。トマトの量が多くなれば上記の割合で調味液をまして下さい。

(外間 ゆき)