

今回の県産食材は「トマト」と「島ラッキョウ」についてピックアップ！
また、「樂園百貨店」で開催中の6次産業化商品販売会についてご案内します。

県産食材情報①

トマト

- ・ トマトの赤＝抗酸化作用のリコピン色素
- ・ 旬は冬春期（2～4月）
- ・ 加熱調理には規格外品もおすすめ

真っ赤なトマトを見ると、元氣と食欲が湧きませんか？トマトの赤はリコピンの色。リコピンはカロテンの一種で、βカロテンとは違ってビタミンAには変化しませんが、活性酸素を減らす働きがあり、ビタミンAよりも抗酸化作用が強力だといわれています。

南米アンデス高原地帯の原産で、日本には初め観賞

用として、18世紀にポルトガル人によって伝わりました。本格的に野菜として栽培されるようになったのは昭和10年（1953年）頃から。高原のような涼しい気候を好み、生育適温は20～26℃。沖縄では夏場の栽培は難しく、2月～4月に旬を迎えます。



写真掲載元：
おうちで沖縄レシピBOOK

「ちゅらとまと」の7割は「麗妃」



県内の主な産地は豊見城市、うるま市、中城村、糸満市など。以前は露地で栽培されていましたが、湿気を嫌うため、雨が降ると品質にばらつきが増えたり、病害虫の被害を受けたりしやすいことから、近年ではほとんどが施設栽培です。

沖縄で最も生産量の多い豊見城市では、市産のトマトを「ちゅらとまと」としてブランド化し、県内外で売り出しています。JAおきなわ南部地区営農振興センター農産部の安谷屋準さんによると、「ちゅらとまと」として流通する豊見城産トマトの約7割は「麗妃（れいき）」という品種。これまで主流だった「桃太郎」に比べて病気に強く、軟化（完熟）しても崩れないという特徴があります。そのため出荷時の傷みも少

なく、お店での品もちが非常によいと評判だそうです。

大玉トマトは真っ赤になるとぶよぶよして、包丁を入れると切りづらいことがあります。が、「麗妃」は皮がしっかりしているためカットしやすいという利点も。肉質がよく、糖度と酸度のバランスがとれた優等生です。

そして、おいしい食べ方はやっぱり生！サラダや和え物がベストですが、加熱するならスープやパスタなど、トマトがメインの料理がおすすめです。

「形を気にしないでよい規格外品なら、比較的安価で入手しやすく、真っ赤な完熟トマトの色やおいしさも十分楽しめる。いろんな料理に試してほしい」と安谷屋さん。B品やC品の県産トマトを、ふんだんに活用してみたいはいかがでしょうか。



みずみずしい甘味と適度な酸味の

トマト

トマトの赤み色素のリコピンは、活性酸素を抑制する効果があります。また、食物繊維や美肌を保つビタミンCなど有用な成分を多く含んでいます。みずみずしい甘味と適度な酸味のバランスがあり特にこの酸味が胃のむかつきを解消する作用があるともいいます。

掲載元：おきレシピ＞沖縄食材＞トマト



県産トマトのレシピブックも
のぞいてみてね！ レシピQR
リンクはこちら ▶▶ ミニレシピ「トマト」

