

ゆるり 安心 食材探し ⑤

平山友美

一年中、鮮やかな色で目を惹きつけてくれるトマト。品種によって収穫期が異なるが、昔ながらのトマトといえは夏が旬。今回は、産地の広島県神石高原町の豊松地区を訪ねた。

(広島県神石高原町豊松地区)

いる。生産者の一人、平郡晃三さん(57)が、満面の笑みで迎えてくださった。



国道18号沿いの道の駅を過ぎて、トマト団地という看板を目印に進んでいくと、前方に「陽光の里」という建物が見えてきた。周囲にトマトハウスが団地のように連なっ

トマト

神石高原町は標高が400~700mの高原。日当たりが良く、涼やかな風が通り、昼夜の気温差が大きいところがトマト栽培に適しているという。50年も前から栽培を続けているのは、旧豊松村の名にちなんだ「マル豊トマト」。現

野菜や肉・魚 相性ばっちり



平郡さんのハウスで収穫待つマル豊トマト

在も県内の生産量の4割を占める。適度な酸味と甘味、コシがあり、トマト本来の味が濃いのが特徴だ。ハウスに入ると、大きな蜂がブーンと近づいてきた。「受粉専用

西洋には「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のトマト。赤い色は、リコピンという抗酸化物質。がんや老化を予防する効果が期待できるといわれ、加熱すると吸収率がアップします。ビタミンC、Aや脂肪の代謝を助けるビタミンEも含まれています。



酸味と甘味 山里の恵み

マル豊トマトは現在45人で栽培。全員がエコファーマーの認定を受けている。みんなで省農薬など約束を守り、ブランドとしての基準を保っている。最後にお薦めの食べ方を聞くと「酒のつまみー」と平郡さん。神石高原町にはおいしい地酒があり、しっかりと味のトマトとの相性は抜群だ。

豆腐の塩味がトマトの甘味と酸味を引き立てる。和の献立にもマッチ (撮影・山崎亮)



トマトと塩豆腐のカプレーゼ風

- <材料> 4人分
- トマト 3個
 - 絹豆腐 1丁
 - 塩 小さじ2
 - 大葉 10枚
 - オリーブ油 適宜
 - 黒こしょう 適宜
- <作り方>
- ①豆腐は、半分に切ってから全体に塩をまぶして、容器に入れて冷蔵庫で一晩おいて、水気を出す。
 - ②トマトは数時間前に冷蔵庫に入れてよく冷やし、半分に切ってスライスする。大葉は軸を取って半分に切る。
 - ③①の豆腐を1センチほどの厚さに切って、大葉、トマトの順に重ねて皿に並べる。
 - ④オリーブ油を掛け、黒こしょうを振り、お好みで黒こしょうをまぶす。

安心・安全

結びプロジェクト

栄養アドバイザー

日本フードアナリシス協会評議委員 川島市
月1回掲載します