

# トマト

Solanum lycopersicum



## DATA

ナス科

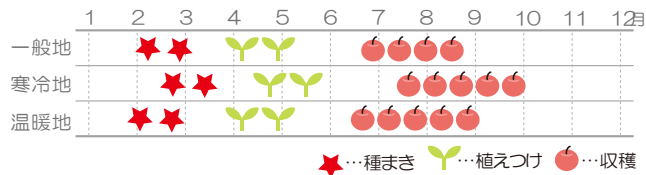
- 作りやすさ (やさしい) ぶつ (難しい)
- 発芽適温 20~30℃
- 栽培適温 20~25℃
- 日当たり ☀️☀️☀️
- 湿度 💧💧
- コンテナ 深型コンテナ
- 主な主類

大玉トマト、ミディトマト、ミニトマト  
フルーツトマト など

## ● 作り方

1. 下葉がしっかりした苗を選びます。実生の苗と接ぎ木苗が市販されています。接ぎ木苗は、嫌地を起し難く連作が可能です。コンテナで育てたり、初心者の方は接ぎ木苗をお勧めします。品種も様々で、生食用、煮込み用の品種もあるのでいろいろチャレンジするのも楽しいです。
2. 露地上の場合は、株の間隔は40~50cm程度に。深植えにならないように注意しましょう。特に接ぎ木苗の場合、台木に接いだ部分が土に埋まってしまうと、台木の芽が出てしまうので注意しましょう。支柱は植え付けの際に先にしておくと、後々の誘引がしやすくなります。
3. 成長してくると、主枝と葉の間からわき芽が出てきて、どんどん伸びていきます。放っておくと、わき芽にも花が付き、たくさん収穫できるように思いますが、逆に栄養が十分に行きわたらなくなり実が付き難くなります。花が咲いたら、その後に出てきたわき芽をていねいに摘み取ります。ただし、先端の芽はピンチせず必ず残しておきます。
4. 成長に比例して誘引をしていきます。結実すると実の重さで枝が折れてしまうので、花を付けた節の下部で少し余裕をもって支柱に誘引します。
5. 水の与えすぎは禁物です。梅雨時期はとくに雨よけ、日よけをして守ってあげましょう。
6. 開花後、50日前後で熟して赤くなります。日当たりや成長度合いによって色づくのが遅くなることもあります。

### ■ 栽培カレンダー



夏はトマトの美味しさ・栄養ともにピークになります。トマトにはうまみ成分のグルタミン酸が多く含まれます。グルタミン酸は加熱すると増えるため、ギリシャやイタリアなどヨーロッパでは、料理のベースとして加熱して使われます。

トマトには、高血圧を予防するカリウムが多く含まれます。また老化の

原因といわれる活性酸素を退治するリコピンやルチンも多く含まれます。

おすすめの料理は、生でそのまま食べたりサラダにするほか、トマトソースにするなど加熱してうまみを引き出すメニューがおすすめ。味噌汁の具にしてもさわやかな味を楽しめます。トマトは塩と合わせるとても美味しくなりますが、塩のとりすぎ