

恵那のトマトで作ってみよう!



ココ! POINT

完熟し、ほどよく酸味が抜けたトマトを使うとよいでしょう

種や皮を入れてもOK! アクがうま味に変わります

まずはケチャップを作ってみよう



生トマトでトマトケチャップ

おなじみのケチャップは、実は簡単に手作りできます。フレッシュなトマトと野菜で作ると、そのおいしさにきっと驚くはず!

材料

- | | |
|--------------|------------|
| 【A】 | 【B】 |
| トマト……1kg | 酢……大さじ1 |
| 玉ねぎ……1個 | はちみつ……大さじ1 |
| にんじん……1/2本 | 塩……小さじ2 |
| にんにく……1片 | |
| しょうが……1片 | |
| ローリエ……1枚 | |
| ※お好みでセロリを入れて | |

クッキング START!

- 1 トマトはミキサーにかけ、ざるを使って種を漉す。
- 2 【A】の材料を切り、①といっしょに煮込む。
- 3 ②の水気がなくなったら、ミキサーにかける。
- 4 【B】を加え、ひと煮する。
- 5 火から下ろしてローリエを取り除き、器に盛り付け、粗熱を取って完成。



動画はこちらから



恵那料理教室
【恵那の味・伝承講座】

伝える! 恵那の食文化

The food culture books in Ena city Vol.01

「トマト」の話

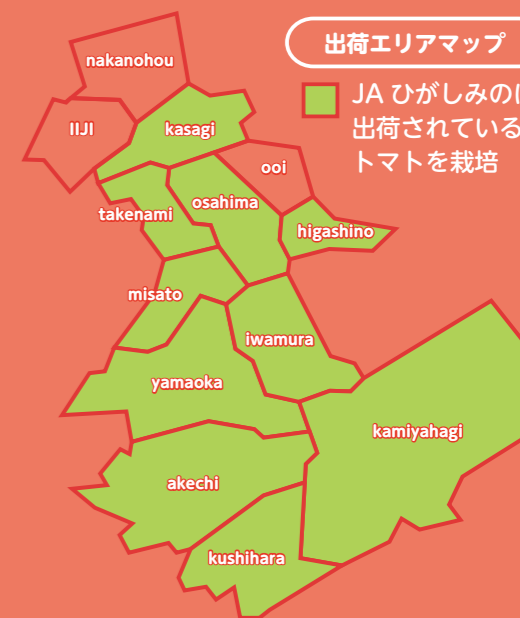
果汁たっぷりまるごと



市内随所で栽培されているよ

出荷エリアマップ

JA ひがしみのに出荷されているトマトを栽培



作ろう!

知ってる?

教えて!

トマトケチャップ

恵那で作っているトマトの種類

トマトの育て方

岐阜県恵那市

氏名

【取材/協力】 東美濃農業協同組合、石川農園、すまいるふぁーむ阿部農園

発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)



もっと知ろう恵那の食



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU



恵那を代表する栽培野菜「トマト」

恵那市内の各地で栽培が盛んなトマト。
恵那・中津川の東美濃地域は、岐阜県内で年間出荷量2位を誇ります。
大玉トマトの「桃太郎」が主流の栽培品種でしたが、現在は「麗夏」と「麗月」がメイン。
中でも「麗夏」は果肉がしっかりとした、病気に強い品種です。

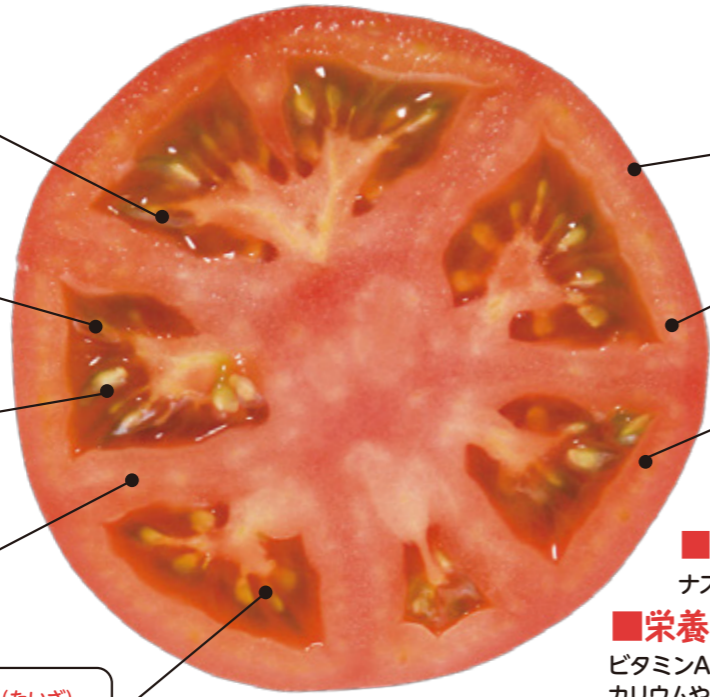
恵那は
トマト栽培が
盛んな地域
なんだ



雨よけハウスの
中で
育つトマト

トマト徹底解説! トマトの断面を見てみよう

おなじみのトマトも、じっくり観察すると
いろんな発見があるかもしれません。



維管束(いかんそく)
葉で作られた養分や根からの水を果実に運ぶ管。

子室(しじつ)
各子室には、胎座、種子が存在する。

種子(しゆし)
トマトのたね。

隔壁(かへき)
中果皮と果実の中心を結び、子室の境目。

胎座(たいざ)
ゼリー部の基の組織。

外果皮(がいかわ)
果実の最も外側の皮。

中果皮(ちゅうかわ)
肉質で可食部の主な部分。

内果皮(ないかわ)
子室との境となる薄い膜。

分類・種類

ナス目ナス科ナス属トマト種。

栄養

ビタミンA、ビタミンB1・B2、ビタミンC、カリウムや植物繊維など栄養いっぱい。リコピンやうまみ成分のグルタミン酸も豊富です。

トマトの品種は
10,000
以上

恵那で作っているトマトの種類

世界には10,000種以上のトマトがあり、色や形、大きさもさまざま。その中から、恵那で栽培されている主要3種をご紹介します。

麗夏、麗月は
病気に強くて
育て易いんだ



れいか
麗夏

果肉が他の品種よりしっかりとしているのが特徴。真っ赤に熟しても歯ごたえがよく、日持ちがします。



れいげつ
麗月

果肉のしまりがよく、熟しても割れにくい。丸みのある形で色づきがよく、甘みの中にほどよい酸味が特徴です。



ももたろう
桃太郎

市場に出回っている大玉トマトの中でもっとも出荷量の多い品種。ほどよいかたさの果肉で、やわらかくならないのが特徴です。



令和4年度 JAひがみの調べ

恵那市内の
トマトは
「東美濃」として
出荷されるよ



何棟も並ぶ雨除けハウス

岐阜県を代表する野菜「トマト」

岐阜県内の夏秋トマトは、恵那・中津川の東美濃地域を含む標高300m以上の中山間地で栽培され、JAにより6~11月まで市場に出荷されています。県内から出荷される野菜の中でもっとも販売額が多い、まさに岐阜を代表する野菜です。

雨除けハウスで育つトマト

夏秋トマトは、天井部分だけにビニールがかかっている「雨よけハウス」で育ちます。雨よけをすることで病虫害や果実の割れなどから守り、品質の高いトマトを作ることができます。

「トマト」の育て方

小さなポットに入った苗を、畑やコンテナ、プランターに植え替えてはじめてみましょう

- 1 苗に水やり**
ポットから植え替えて水をやる
- 2 支柱を立てる**
大きくなったら支柱を立てて、ひもで結ぶ
- 3 わき芽をとる**
葉の付け根から出る新しい芽を摘み取る
- 4 肥料をまく**
実がついたら2週間に1回肥料をまく
- 5 収穫**
真っ赤に完熟したものから収穫

知ってる? ヒストリー

東美濃地域でも栽培スタートは約50年前

昭和30年に中津川市阿木で露地栽培が始まり、昭和36年から愛知県の市場に出荷されるようになりました。昭和61年にはこれまでの品種と大きく異なる甘熟タイプの「桃太郎」を全面導入。市場から高い評価を得るようになりました。現在は、色づきと味のよい「麗夏」「麗月」が盛んに栽培されています。

昭和30年
栽培開始

昭和36年
枇杷島市場へ
出荷

昭和61年
桃太郎
栽培

近隣では
中津川市の阿木で
露地栽培が
はじまったんだよ