

お野菜のことをもっと知ろう！

下関産 垢田トマト



撮影場所：新下関市場内

産地	下関市西部の海岸に面した垢田地区
特徴	垢田トマトとして栽培される品種はマイロックという品種。 通常のトマト栽培に比べ、水を控え気味に栽培するので、やや小ぶりで果肉が厚くしっかりしていて甘いのが特徴。糖度検査で中にはイチゴやみかん並みの糖度10になるものもある。
旬	3月下旬から6月末まで。
小売相場	1個150円から200円程度。
見分け方	お尻の先から上のへたに向かって何筋も放射線状に筋が見えるものが多い。 これは細胞分裂を繰り返し種が詰まっているということ。
トマトの成分	トマトには、旨み成分であるグルタミン酸が豊富に含まれる。 トマトの赤い色素はリコピンという成分で抗酸化作用がある。リコピンは油に溶けやすいので、効率よく吸収するには油を使った調理法がおすすめ。



垢田トマトを使った赤いかの
トマトスパゲティとフレッシュ
サラダ
撮影場所：唐戸市場内（魚食
塾：魚料理教室）