

A いち

JANetwork
豊橋

Vol.
53

小さなボディに
おいしさギュッ

豊橋産ミニトマト



小さなボディに
おいしさギュッ
毎日食べて健康になろう

豊橋産
ミニトマト
Mini tomato

JAとれたて通信

とよはし **Vege**
職人



小さなボディにおいしさギュッ
毎日食べて健康になろう

豊橋産ミニトマト

Mini tomato



ほおばると、口の中でプチッとほじける
甘味と酸味の絶妙な味わい。

ハウスの中で育ったミニトマトは、ゆつくり時間をかけて糖度を増し、春から初夏にかけて、生産量・品質ともに最高の季節を迎えます。甘味がのった豊橋産ミニトマトを、毎日の食卓で存分に味わいましょう。

栄養ぎゅっ

昔から「トマトが紅くなると医者が青くなる」「トマトのある家に胃病なし」といわれ、高い栄養価をもつトマト。そのなかでもミニトマトは、小さな実に栄養がぎゅっひつまっています。カロチンは大玉トマトの2倍、ビタミンCは1.5倍も含まれています。お弁当箱の空間を埋めたり、肉料理のつけあわせに添えられることの多いミニトマトですが、栄養学的には大玉トマトをしのぐ実力者なのです。

変わる栽培風景

冬でも温暖で日照に恵まれている豊橋では、昔からミニトマト栽培が盛ん。市内全域で栽培されており、集出荷場は野依、石巻、西部の三カ所にあります。豊橋のミニトマトの年間出荷量は、約4500トン。7〜8月に苗を植え付けて9月から翌年の7月まで収穫するので、ほぼ1年を通して市場に流通しています。最近では温度水を管理し、快適な環境で苗を育てる養液栽培が主流になりつつあります。ミニトマト栽培の風景は日々変化を遂げているのです。

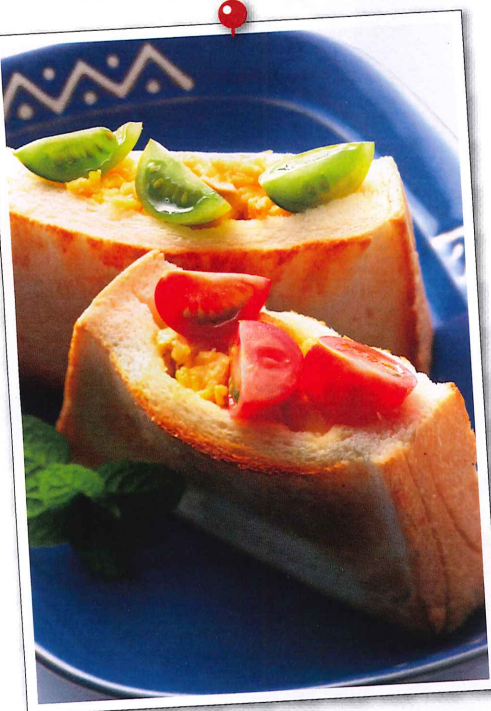


ポケットサンド

作り方
【4人分】

食パン(4枚切り) …… 4枚
ミニトマト …… 18個
卵 …… 3個
塩 …… 小さじ1/3
豆乳 …… 大さじ2
ツナ缶 …… 小1/2缶
オリーブオイル …… 大さじ1
マヨネーズ …… 大さじ2

- ① ボウルに卵を割りほぐし、塩と豆乳を入れて混ぜ合わせます。
- ② ミニトマト6個を4等分に切ります。
- ③ フライパンにオリーブオイルを温め、①の卵液とツナ、②のトマトを入れて大きく混ぜ、スクランブルエッグを作ります。
- ④ 食パンを半分に切って、切り込みを深めに入れ、軽くトースターで焼き、内側にマヨネーズを塗ります。
- ⑤ パンポケットにスクランブルエッグを詰め、半分に切ったミニトマトをのせます。



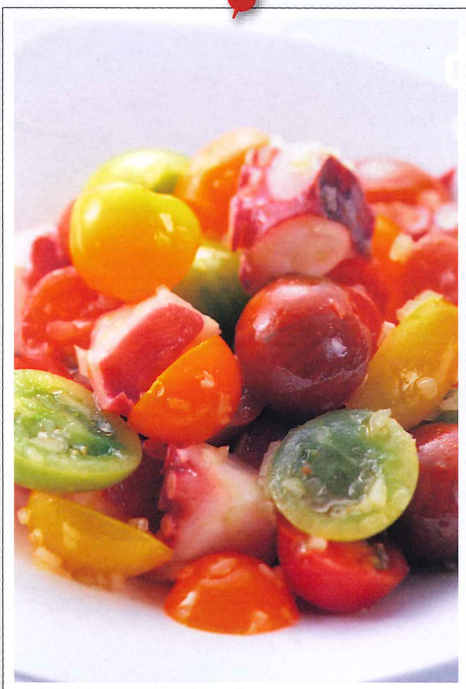
カウフルトマトとタコのマリネ

作り方
【4人分】

ミニトマト …… 20個
タコ(刺身用) …… 200g

A
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
オリーブ油 …… 大さじ3
酢 …… 大さじ1
レモン汁 …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ1/3
こしょう …… 少々

- ① ミニトマトは半分に切り、タコはぶつ切りにします。
- ② Aを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
- ③ ミニトマトとタコにAをかけ、1時間漬けます。



作り方
【4人分】

ミニトマト …… 8個
モッツアレラチーズ(ミニサイズ) 8個
バジル …… 8枚
塩・こしょう …… 少々
オリーブ油 …… 適量

ピンキョス風カプレーゼ

- ① ミニトマトはヘタを取り、ヘタが底になるように半分に切ります。
- ② ミニトマトとミニトマトの間にモッツアレラチーズを挟み、バジルと一緒にピックで刺します。
- ③ 食べる時にオリーブ油と塩・こしょうをかけます。



カラフルで楽しい!



豊橋産 11種類の競演

ミニトマト図鑑

Mini tomato

ミニトマト「麗」はフルーツと間違えるほどの高糖度のミニトマト。また、カラ系ミニトマト「あまえぎみ」は、目移りするほどのカラフルな色と甘さで大人気。いろいろな色のミニトマトを食卓でミックスするのもおすすめ。あなたはどの色がお好みですか?

ミニトマト 麗 Rei

より糖度を高めるために極力水を控えて栽培したミニトマト。糖度9度以上の驚きの甘さを体験してみてください。

ジュラ

恐竜時代(ジュラ紀)を思わせる個性的な緑色から名づけられました。食卓の話題づくりに。

タイガー

ちょっとないダークな色合い。糖度が高く、果肉がしっかりして食べごたえがあります。追熟させて味わいましょう。

イエロー

高い糖度とほどよい酸味が特徴のイエローミニトマト。鮮やかな食卓の黄色がアクセントに。

クレア

黄色いプラム型のミニトマト。個性的な形と鮮やかなイエローが春のサラダにぴったりです。

オレンジ

濃厚な甘さで酸味が少ないオレンジ色のミニトマト。旨味にこだわりをもち、ていねいに栽培しています。

クレア レッド

赤色プラム型のミニトマトで、クレアのニューカラーが登場。甘さの中にほどよい酸味があります。

グリーン

甘いので見た目とのギャップに驚きます。届いてもすぐには食べずに1~2日おいて追熟させて味わうのがおすすめ。

クレア オレンジ

オレンジ色のプラム型ミニトマト。クレアのニューカラーが登場。甘さの中にほのかな酸味が魅力。

プチふよ

さくらんぼのような可愛さ。甘くて酸味はひかえめ。果皮が薄くて柔らかいので、さくらんぼに似た食感が楽しめます。

チョコ

チョコレートみたいにスイート。他にないめずらしい色は、注目を浴びること間違いなし。

豊橋産ミニトマトのイメージポスターを作りました!

いずれもJA豊橋ネットショップ・トッピーの郷で購入できます。ご注文はJA豊橋のHPより、トッピーの郷(農産物ネットショップ)へお進みください。日付指定の場合は、余裕をもってご注文ください。

ja-toyohashi.com

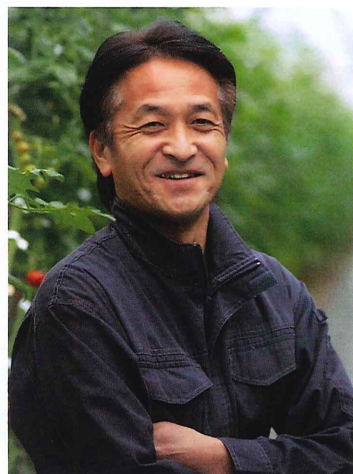


JAとれたて通信

とよはしVege職人

飯村町

長坂 和則さん



味の良いミニトマトを作り続けて、リピーターを増やしたい。

養液栽培のハウスを見たことがありましたが、厳寒の2月に訪れたのは、ミニトマト部会長の長坂さんの大型ハウス。足下の小さなポットから、ミニトマトの苗がぐんぐん生長。枝分かれした茎は横へ何重にも誘引され、先端はワイヤーで吊り下げられていきます。びっしりと赤や緑の実が実るさまは、壮観な眺めです。

養液栽培は作物に必要な養分の管理が容易で、病害虫の影響を受けにくく連作障害の心配もありません。ここで栽培しているのは「小鈴」という可愛い名前のミニトマト。40代で就農した長坂さんは、かねてよりやりたかったミニトマトの養液栽培に5年前から取り組んでいます。



「小鈴」という可愛い名前のミニトマト。40代で就農した長坂さんは、かねてよりやりたかったミニトマトの養液栽培に5年前から取り組んでいます。

かかるとは、それがただに作っていて楽しいです」と長坂さん。ほぼ毎日という収穫作業は「女性の方がこまやかで丁寧」という理由で、パートさんたちが担当。女性が手をのびて収穫しやすい、やや低い位置に実を集中させるという、さりげない心配りも見られました。「2月からは甘味が一番のついでに時期。おいしいミニトマトを作り続けてリピーターを増やしたい。ミニトマト農家は後継者も確実に増えてきています。味のよいものを作ることが産地として生き残っていく手段だと思います」と長坂さん。これからも消費が伸びていくミニトマトをしっかりと支える、素敵な笑顔と出会いました。

知って便利メモ

豊橋産ミニトマト

Mini tomato

加熱で増えるリコピン・パワー

低カロリーで栄養成分が豊富な健康野菜ミニトマト。なかでも真っ赤な色素、リコピンは生活習慣病予防や老化の抑制に効果があるといわれ、よく知られるようになってきました。リコピンは加熱したり油とあわせることにより、吸収率は増加。火を通したレシピで、リコピンを効果的にとりましょう。

リコピン



食用までの長い道のり

日本へトマトが伝わったのは江戸時代の寛文年間(1661~1673)で、長崎の出島からといわれています。ただ当初は、青臭く真っ赤な色が敬遠され、観賞用として「唐柿」と呼ばれていました。食用されるようになったのは明治以降。日本人の味覚に合った品種の育成が盛んになるのは、ようやく昭和に入ってからのことでした。

主力野菜に躍り出る勢い

一世帯あたりの野菜の年間購入量調査では、トマトは、大根、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎに次いで第5位。しかし家計調査で野菜の主要品目が軒並み減少か横ばいであるのに対し、トマトの購入量は増加傾向にあります。それだけトマトの人気は本物。近いうちに、トマトが定番野菜を追い抜く日が来るかもしれませんね。

映画やドラマで印象的な食べ方

アメリカならではのユニークなトマトの食べ方をご紹介します。映画「フライング・グリーン・トマト」では、題名のとおり、油で揚げた緑のトマトがカフェの看板料理でした。また、テレビドラマになったワイルダーの小説「大草原の小さな家」では、トマトにクリームと砂糖をかけて食べる場面があります。意外な食べ方、一度試してみたいはいかが?

全農トマトランド誕生

人気のトマトは、品質開発競争も活発。産地をバックアップしていく研究開発と営業活動の拠点として、2016年千葉県柏市に全農トマトランドが開設されました。全農オリジナル品種のミニトマトをはじめ、約30もの有望品種が栽培展示されています。ここまでの品種を一度に見られる場所はないと、見学者からも感嘆の声が。全農トマトランドから、トマト界のニューフェイスが誕生する日も近いようです。



JAバンクではじめよう!

春のわくわくキャンペーン

平成29年
2月1日 水
5月31日 水

JAバンクで新規に
●給与振込
●JAカード
●マイカーローン
をご契約いただいた方に

羽ばたくあなたの たよれるバンク。

松下奈緒 JAバンクオリジナルQUOカードプレゼント!

給与振込
5,000円券

プレゼント条件 —
次の2つの条件を満たす方
① キャンペーン期間中に「専用応募ハガキ」または「WEB申込み」によりご応募いただいた方
② 平成29年2月1日から平成29年6月30日までに1回の振込金額が5万円以上の新規給与振込をされた方

JAカード
一体型 単体型・家族カード
1,000円券 500円券

プレゼント条件 —
キャンペーン期間中にJAカードを申込み、JAカードに新規入会(発券)された会員のうちカード利用代金の引落口座を愛知県JAの貯金口座にご指定いただいた方

マイカーローン
1,000円券

プレゼント条件 —
キャンペーン期間中に融資させていただいた方

詳しくは支店窓口または本店推進企画課(TEL.0532-25-9221)にお問合せください。

退職金専用定期貯金

セカンドステージ

第1期
平成29年 3月1日 水 ▶ 5月31日 水

永年 がんばってこられた方に
JA豊橋より期間中、特別な金利をご用意しました。

お預かり金利

ご契約期間
6ヶ月もの

年0.40%
(税引後利回り年0.318%)

ご契約期間
1年もの

年0.30%
(税引後利回り年0.239%)

●平成29年中に退職金を受取られた個人。●退職金受取金額の範囲内で、JA豊橋にて共済(一時払掛金(建更振替払い含む))および定期貯金をあわせ500万円以上のご契約の個人。●預入期間は、6ヶ月、1年のスーパー定期貯金(自動継続)および大口定期貯金。●定期貯金預入金額は100万円以上1万円単位。●特別金利の適用は初回満期日までとし、満期後はご継続時の店頭表示金利にて自動継続されます。●申込時に「退職所得の源泉徴収票」等、退職日および退職金受取額を確認できる書類のご提示をお願いします。●お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。●満期前に解約される場合は、当JA所定の中途解約利率による計算となります。●店頭に商品概要説明書をご用意しております。
(ご注意)本企画での特別金利は、共済契約には適用いたしませんのでご注意ください。

詳しくは支店窓口または本店推進企画課(TEL.0532-25-9221)にお問合せください。

こども共済 すてっぴ

JA共済は
お子さまの
夢をかなえる
応援団 です

平成29年3月31日まで のオススメ仕組みです。

お子さまの **夢** 一緒にかなえませんか?

払込共済掛金総額1,759,680円
給付率 **約113.6%**
(給付総額÷払込共済掛金総額)
なんと!!
給付総額 **2,000,000円**
が受取れます!

※給付率は、契約者、お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

ご契約例

こども共済 学資金型
0歳加入/22歳満期
18歳払込終了・学資金支払開始
契約者:お父さま 30歳
被共済者:男の子
主契約:共済金額 200万円
共済掛金(年払い・口座振替扱い)
:97,760円
(平成29年1月現在)

進学時期に

お子さまの大学進学の資金準備などとして、学資金をお受取りになれます。

0歳ご加入 大学ご入学

18歳当日 40万円 学資金
19歳当日 40万円 学資金
20歳当日 40万円 学資金
21歳当日 40万円 学資金
22歳満期 40万円 満期共済金

※お受取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。

満期時に

満期共済金に満期時割りもどし金と据置割りもどし金がプラス。
※割りもどし金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては異なる年度もあります。

まずは、お見積りを!

お問い合わせ窓口
最寄りの支店または
本店普及課 TEL.0532-25-9531
番号1623555464

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

編集室より

5年前に本誌で「ミニトマト」を紹介した時、赤と黄の2種類だけだったことを覚えていますか?覚えている方、ありがとうございます!Aじゃん豊橋スペシャルファンに認定です。

数年前に比べ、5倍もの数が誕生していたことに今回も驚きました。当時は黄色だけでも凄いことだと思っていたのですが、デジタル分野だけだと思っていた著しい進化は、農業分野にも及んでいるんですね。この先、どんな未来が待ち受けているのか楽しみです!

応募方法

■こたえ
① ② ③
■Aじゃん・JA豊橋へのご意見・ご要望
■住所・氏名・年齢・電話番号

52 441 8124
JA豊橋
組合員課広報係 行

官製ハガキにクイズの答えとAじゃん豊橋へのご意見・ご要望を記入のうえ、ご応募ください。

2017年3月31日必着

賞品

豊橋産ミニトマト (20名様)
※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

クイズdeゲット

○にあてはまる文字・数字をお答えください。

クイズ1 豊橋のミニトマトの年間出荷量は、約〇500トン

クイズ2 糖度9度以上の甘さを持つミニトマトの名前は〇

クイズ3 ミニトマトの栄養成分で、加熱によって吸収率が増加するのはリコ〇ン

クイズに答えて豊橋産の旬の農産物をもろっちゃおう!
今回の誌面をスミからスミまでじっくり読んでいただければ解ける問題はあり。ぜひ、皆さんチャレンジしてくださいね。

※応募ハガキに記入されました住所・氏名などは、賞品の発送以外の目的に使用することはありません。また、ご本人様の承諾なしに第三者へ提供することはありません。