

# ちさんちしょう 地産地消だより

## アイコトマト

今年度第3回目の地産地消の取組として、小林市の小川農園さんが「アイコトマト」を提供してくださいました。手間暇かけて大切に育てられたアイコトマトです。感謝して食べましょう。

令和4年1月12日(水)  
野尻学校給食センター

### 「アイコトマト」について

#### 由来

「アイコ」は比較的新しい品種でその名称の由来は天皇陛下の愛娘の愛子さまにちなんでいるそうです。

#### 時期

本来、夏が旬のミニトマトですが、その多くはハウス栽培されているため、1年を通じて収穫ができるようになっています。



#### 栄養

他のトマトとくらべてアイコトマトは、抗酸化物質であるリコピンを多く含みます。リコピンはがん予防効果が高いとされており、トマトの中でも優秀な栄養素を持ったトマトと言えます。

#### 特徴

果肉が厚くてゼリーが少ない長卵型のトマトで、甘味が強いのが特徴です。



#### 小川さんおすすめの食べ方

うま味成分のグルタミン酸含有量が高いので、煮る、焼くといった加熱調理にもおすすめです。一押しは「トマトのおでん」です。作り方はミニトマトを丸ごと、おでんの真として入れてください。トマトからいいダシがでて、さらにトマトもおでんの汁を吸って相互にとてもおいしくなります。

Q. アイコトマトの魅力は何ですか？

A. 甘味が強く酸味が控えめなのが特徴で、フルーツ感覚で食べられるところです。

Q. 育てていてうれしいことは何ですか？

A. 食べてくれた人の「おいしい！」のひとことが全てです。

Q. 一番難しいことはなんですか？

A. トマトは病気になったり、虫に食べられてしまします。そうならないように、毎日観察して健康でいられるようにすることが難しくて大変です。