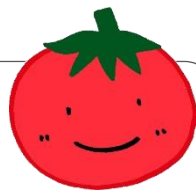


## トマトは野菜か!? 果物か!?



好きな野菜ランキングでも常に上位にランクインされているトマト、暑い夏になるとトマトがおいしく感じますね。今では甘くて子どもでも大好きなトマト。でも、固くて、青臭くて、それほど甘くない昔のトマトも懐かしいですね。そんなトマトに具体的にどんな効果があるのかなど今月はトマトについて少し詳しくみてみます。

### ミニトマトから始まった

南米原産のトマトの原種は、すべて小さなミニトマトでした。現在の大玉トマトは、遺伝子を調べると、十六世紀頃に、トマトの種を包むゼリー状の部屋数が増え千倍にも大きくなる突然変異が起きて生まれたのだそうです。

原種のミニトマトは、中南米時代から食用でしたが、渡来したヨーロッパでは、十八世紀まで観賞用植物として栽培されていました。

明治になって日本にもトマトが入りましたが、そのほとんどが調理用の真っ赤なトマトで、醤油という万能調味料を持つ日本人には、その味に長い間なじみませんでした。

ですが、『ポンデローザ』や『マグロブ』という品種が輸入されるようになり、トマトは大正末から昭和初期に、少しずつ日本人の間に定着していったようです。



### メロンが野菜?

日本ではトマトは野菜として扱われていますからトマトを果物と思っている人は少ないでしょう。ところがこのトマトと同じ野菜なのに、フルーツとして販売されているものがあります。例えば、メロンやイチゴ、スイカなどですね。これらの果物は、実は役所では野菜として扱われています。

野菜と果物の分け方にはルールがあります。一般的に野菜とは毎年栽培・収穫をする草本作物（そうほんさくもつ）のことをいいます。果物はずっと同じ木から果実が収穫できる木本作物（もくほんさくもつ）のことをいいます。こういった違いで果物と野菜が区別されています。

この分け方のルールでいくと奇妙なことになります。トマト、メロン、イチゴ、スイカは野菜のはずなのに、トマト以外は果物として扱われて販売されています。ちなみに、メロンやイチゴ、スイカはフルーツとして食べる野菜ですから、これらは「果実的野菜」と呼ばれているそうです。

### トマトは果物だ!



一般的にトマトは野菜といわれています。ところが、19世紀末のアメリカで、「トマトは野菜か果物どっちなのか」を決める裁判が起きました。

当時のアメリカでは、果物の輸入は税金がなく野菜の輸入には税金がかかりました。だから輸入業者は「トマトは果物だから税金は払わない」と主張しました。その一方で役所は「トマトは野菜だから税金を払いなさい」と主張していました。お互いに譲らないままついに最高裁判所で戦うことになったのです。最終的には役所の「トマトは野菜だから税金を払いなさい」という主張が勝ちました。その理由は「トマトは果物のようにデザートとして食べることがないし、野菜畑で育つ」という理由で決着がついたそうです。

### とまとパワー!



トマトと言えばリコピンが有名ですが、そのほかにも炭水化物やタンパク質、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が含まれています。

#### トマトがもつ5つの健康効果

- ① **リコピンは生活習慣病に効果的**★血液がサラサラに
- ② **胃の働きを助ける**★クエン酸の働きで、消化液の分泌を促進し、タンパク質や脂質の消化を助けてくれる
- ③ **疲労回復効果**★クエン酸には乳酸をエネルギーに変換する働きもあるそうです。
- ④ **二日酔い、酔い覚ましにも**★トマトとアルコールを一緒に摂取すると、飲酒後の血中アルコール濃度が30%も低下するという実験結果が出たそうです。
- ⑤ **妊婦さんにも強い味方!**★豊富なビタミン類が筋肉や血液づくりの手助けをしてくれます。また、便秘解消効果もありカリウムは血圧低下効果もあるそうです。

とまとパワーで暑い夏を乗り切りましょう!!

## かんたんレシピ

### トマトとネギの冷奴



#### ✪材料✪ (2人分)

トマト	1個
豆腐(絹ごし)	1丁
ネギ	適宜
◎ にんにく	1片
◎ 麺つゆ	大さじ1
◎ ごま油	小さじ1



- ① 豆腐を食べやすい大きさに切ります。
- ② ネギを小口切り、トマトを細かく切ります。
- ③ にんにくをすりおろし◎を混ぜてタレを作ります。
- ④ 豆腐の上にトマトとネギをのせ③のたれをかけて完成です。



# 施工写真集

7月  
8月



狭かったカーポートを広く高く。  
これでミニバンもOKです(^^)v



門柱と塀を左官工事でお色直し。  
見違えるほどきれいになりました。

## 売り土地情報

福知山市堀小谷ヶ丘宅地 約39坪

## 中古住宅情報

大江町 築23年 木造二階建て

土地を売りたい。  
探している方はありませんか？  
ぜひご連絡下さい。



## 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

千	欣	帆	順
風	喜	載	戈
労	倒	雀	困
満	億	疲	躍

- 
- 
- 
- 

抽選で粗品  
プレゼント!!

## 先月号のこたえ

- ① 国土無双
- ② 鏡花水月
- ③ 古色蒼然
- ④ 疾風迅雷(しつぷうじんらい) ↓

非常にはやい風と激しい雷。  
行動が素早く激しいこと。

### 四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。  
FAX 22-2133 ☎ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

## 社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。暑い日が続きますので体調管理にご留意ください。そんな暑さを吹き飛ばす勢いなのが、リオオリンピックでの日本選手のメダルラッシュです。そうなるかと私も普段は見ない競技のなかファンになり応援してしまいます。スポーツ選手の鍛え上げた肉体や、追い込まれてもはね返す精神力の強さに敬意を表さずにはいられません。歳のせいと涙腺が弱くなり頑張ってる姿や表彰式でウルウルします。そんな選手からパワーをもらいきつい残暑を乗り切りましょう。加藤淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

