



風通しのよい雨よけハウスでトマトを育てる
中村さんと妻の朋子さん

王丸の農家、中村料康（かずやす）さんのトマト畑を訪ねたのは連休明けの5月7日。4月に定植したトマト苗が、うわさ通りにハウスの中で力強く成長していました。品種は皮が薄くて果肉の

やわらかい大玉の「桃太郎ファイト」。収穫は6月半ばからです。家庭菜園では露地栽培する旬のトマトを、農家はなぜハウス栽培するのでしょうか？ 中村さんは、「雨が降ると土壌から病原菌が入って、トマトはすぐに病気になるって。だからこれは雨

旬のトマトをハウスで栽培？

**今年もトマトの季節到来！
やっぱり旬の味は格別です**



第100回

家庭菜園でトマトを育てている人も多いと思いますが、農家ではその旬のトマトをなんとハウスで育てているらしい…と聞き、興味津々の市民記者が地元のとまろ農家を訪ねました。

問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



これから太陽の光を浴びて真っ赤に育つのが楽しみです

プロにとっては手ごねい相手

トマトは本来、どんな環境にも対応できるたくましい野菜。しかし、プロとして立派な商品に育て上げ、収量も確保するとなると、ほかの野菜と比べて栽培管理が難しい作物なのだとか。だからこそ、順調に育てばその喜びもひとしおで、中村さんは毎朝ハウスでトマトの成長を見るたびに、ゾクゾクするほど気持ち

カジュアルフレンドリー どうぞ

夏のイメージが強いトマトですが、実は真夏の暑さには弱く、地元産はお盆前までが最盛期。そうと聞けば、これから2カ月間は思い切り旬の味

よけのためのハウスなんです」と言います。それによって消毒の回数も減らすことができ、ハウスの開閉によって内部の温度を栽培適温に調整できるので、トマトは気持ちよくすくすくと育っているのです。なるほど…。

を楽しむアイテムも。そこで、むなかた食の応援店でもある赤間の菓子工房&カフェ「棕の木ムック」でカジュアルフレンドリーの食事を提供している稗田（ひえだ）喜彦さんに、家庭でも簡単に作れるトマト料理を特別に教えてもらいました。トマトはどれもヘタを取って湯むきしておくとのことでした（熱湯につける時間は、大玉10秒、ミニ5〜6秒）。

管理栄養士からの一言 旬の野菜を食べよう！ 毎日プラス一皿の野菜！

荒牧管理栄養士

野菜には、ビタミン、カルシウム、カリウム、食物繊維など、体調を整え、生活習慣病を予防する栄養素が豊富に含まれています。平成23年「国民健康・栄養調査」では、日本人が食べている野菜の量は1日277g。国が、1日に350g食べることを目標としているので、約70g、ちょうど一皿分の野菜が不足しています。

平成25年度に実施した「宗像市健康づくりと食育に関するアンケート調査」では、野菜を「ほとんど毎日」食べている宗像市民は67.6%。約3割の市民は、野菜を食べない日があるようです。野菜に含まれる栄養素は、体に貯めておくことができないものが多いので、毎日欠かさず食べるのが大切です。

旬の野菜は栄養価も最盛期。せっかくの自然の恵みを大切に食べたいですね。

旬のトマトはビタミンCが豊富

月	割合
7月	100%
1月	70%

(調理のためのベーシックデータ 第4版・一部改編)

「棕の木ムック」の稗田さんに教わった

トマトのお手軽レシピ

紹介するレシピは、どれも手軽でおしゃれで、おもてなしにもおすすめの料理ばかりです。ぜひチャレンジしてみてください。

- トマトとヨーグルトのスープ**
種を取った完熟トマト大1個、バナナ2分の1本、ヨーグルト60cc、牛乳80cc、レモン汁4分の1個、ハチミツ大さじ1、塩少々を合わせてミキサーに。朝食におすすめのさわやかなスープです（写真上）。
- ミニトマトのハチミツ漬**
ミニトマト20個をハチミツ50ccに1晩漬け込みます。オレンジリキュール小さじ1をプラスすると、さらに上品な味わいに。食後のデザートにどうぞ（写真左）。
- トマトサラダアールグレイ風味**
あらかじめアールグレイの茶葉を入れて香り付けしておいたフレンチドレッシングをスライストマトにかけます（写真下）。

も試してみようかな（く）

編集後記

■男性中心の職場の中で活躍する女性消防士・平野さんと浦山さんの取材に同行「つらいこともあるけれど、「女性だからこそできることは何か」と自分に問いかけ、日々努力を重ねる姿に感動■キリッとしたたくましさ、話すときとホッと落ち着くような優しさを持ち合わせる、すてきな女性消防士でした（み）

■いよいよ、いせきんぐ宗像のオープンまであと少し。日常の中に、弥生時代の風景を感じることが出来ます■桜の植樹など、市と市民が一つになつて作り上げたものがある。どんな形になるのかとても楽しみです。歴史に関心のある人、苦手意識のある人も、ぜひ、気軽に足を運んでみてはいかがでしょう（り）

■明かりを消して地球温暖化を考えるライトダウンキャンペーン■昨年、友達親子はろうそくをともしてカードゲームをしたところ、子どもが楽しくてまたやりたいと言いつつ、月に一度継続中だとか■楽しく過ごす親子の時間が地球を想うことにつながるなんて、とてもすてき。今年是我が家