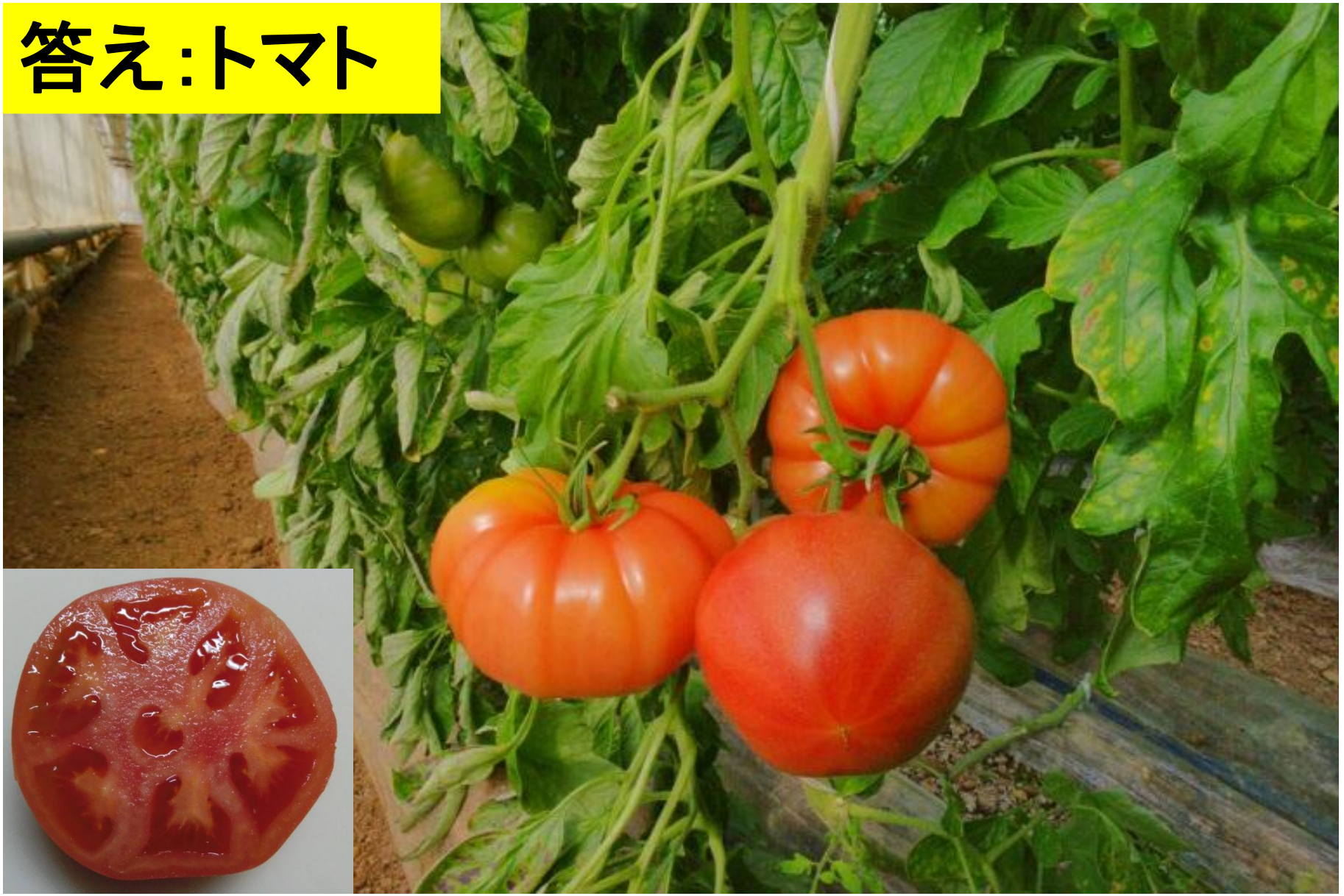
なんの花かな？

答え：トマト



写真提供：愛知県農林水産部園芸農産課

トマト	
ヒント　1	赤くて丸い形で、大きいものからミニまであります。
ヒント　2	生のままでサラダなどによく使われます。
ヒント　3	パスタやピザのソースとして使われたり、ジュースやケチャップなどに加工されます。
主　な　生　産　地	田原市、豊橋市、豊川市、弥富市
旬	6月～8月
全国生産量順位 （全国シェア）	5位（6．3%）　平成25年産データ
特　　徴	トマトは、ナス科の植物で、黄色いヒトデ形の花をつける。原産地はアンデスの高地といわれている。16世紀になってジャガイモと共にヨーロッパに渡ったようである。当時は毒を持っていると思われていて、観賞用に過ぎなかったようだが、19世紀になって食用として広く栽培され始め、今では、スペイン、イタリアなど、トマトなくしては料理ができないくらいにまでなった。 世界中には数えきれないくらい何千種類もの品種があるとされているが、現在国内で栽培されているものを大きく分類すると次の3種類である。 〇桃色系トマト：皮が薄くて果実はピンク色。甘味があり、クセが少なく、香りも弱い。「桃太郎」などがこれに当たり、現在市場に出回っているもののほとんどがこの部類になる。 〇赤色系トマト：皮が厚く、果実は濃い赤やオレンジ色。酸味香り共に強く、煮崩れしにくいので、主に加工用として缶詰やケチャップ、料理用などに使われることが多い。 〇ミニトマト、マイクロトマト：真ん丸い形のものと長丸い形のものがあり、色も赤、黄がある。
代表的な料理・食べ方	サラダや煮込み料理、ピザ、パスタ、カレー、シチューなど
栄　養・効　能	鮮やかな赤色の成分はリコピンで、抗酸化作用があり、老化の進行を抑えるほか、がんや動脈硬化を予防する働きがある。熱に強く、煮たり焼いたりしても抗酸化力が低下しにくい。ビタミンCも豊富で、肌を美しくする効果が期待でき、体内のナトリウムの排出を促すカリウムも含まれている。トマトの酸味はクエン酸で、食欲を増進させ、暑い時期に効果的である。