

「おいしい野菜や果物等の選び方」啓発事業

# おいしい野菜や 果物等の選び方



新鮮！千葉ブランド

千葉県農林水産部

トマトが赤くなると医者が青くなる

# トマト

【蕃茄】

トマトは本来真夏の野菜ですが、千葉のトマトはほぼ一年中栽培されています。特に春から初夏、秋から初冬にかけての生産量は大変多く、3～11月には豊富に出まわります。



ヘタが緑色でピンと張っている

丸くて果実に張りがあり、持ってみてずっしりと重い

色ムラがなく、赤く完熟

用途 ● 生でサラダやジュースに。スープやシチューなど煮込み料理や、オムレツ、炒め物、ソース類など幅広く使われます。  
おもな成分 ● トマトの色素成分であるリコペンには抗酸化作用があり、がん予防などの機能性が注目されています。食物繊維やビタミンCも豊富に含まれています。

## 美味しいトマトの選び方

◎へたギリギリまで赤く熟しているもの  
ただし、完熟しすぎて実が柔らかくなりすぎたものは、本来の甘さがなくなっているので避けます。色がまだらであったり、一部が筋状に茶褐色になっているもの、へたのある側を見て割れが入っているトマトは避けましょう。

◎果実に張りがあり、持ってみてずっしりと重いもの  
◎へたが緑色でピンと張っていて、切り口が新鮮なもの  
果実の形が著しく変形していたり、角張っているものは避けられます。ただし、果実表面に細い線状のスジが入ったり、形が少し変形している程度で、安価に販売されていればお買い得です。トマトが豊富に出回り、安価な場合にはケース単位で購入し、いろいろな用途で使いたいものです。

## 上手な保存方法

鮮度の良いものは、暑い時期を除けば1週間程度、熟度の進んだものは冷蔵庫で2～3日は持ちます。赤く完熟したトマトは、ポリ袋に入れて冷蔵庫(2℃)で保存すれば熟しすぎを抑えられます。緑色が幾分残っているものは、常温で熟させてから冷蔵庫に入れます。

## コラム

### 茶まんじゅう

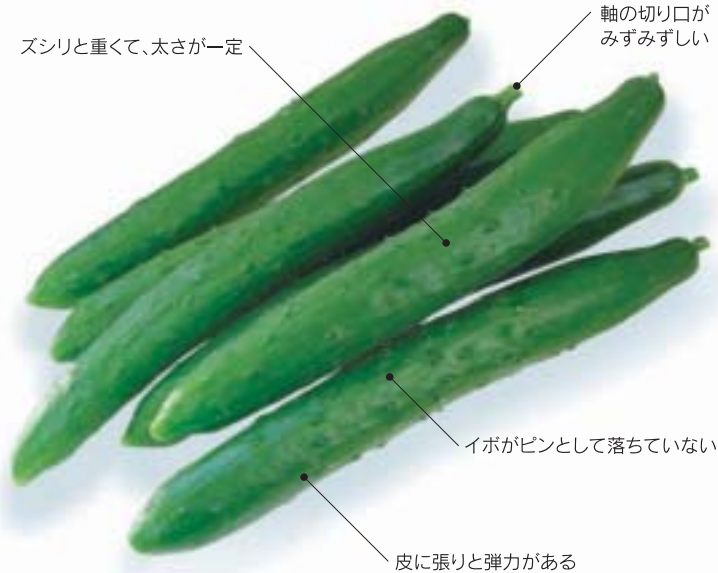
まれに茶色がかつた色をしたトマトを見かけますが、これは「茶まんじゅう」といって大変美味しく、トマト通に珍重されています。

みずみずしい食感はや年代を超えて愛される

# きゅうり

【胡瓜】

千葉県のきゅうり産出額は、全国第5位。県内全域で生産され、美味しく有名です。



ズシリと重くて、太さが一定

軸の切り口がみずみずしい

イボがピンとして落ちていない

皮に張りと弾力がある

用途 ● 生でサラダに。ぬか漬けや一夜漬けの漬物はご飯に欠かせません。キムチ漬けも美味しい食べ方です。  
おもな成分 ● 90%以上が水分ですが、カリウム、ビタミンCを含み、からだの調子を整えたり、利尿作用などがあるといわれています。

## 美味しいきゅうりの選び方

きゅうりは鮮度が命です。

◎果実表面のイボがピンとして落ちていないもの

◎軸の切り口がみずみずしいもの

◎皮に張りや弾力があるもの

◎持ってみて重いもの

◎色が濃くツヤがあるもの

◎太さが上から下まで均一であるもの

果実自体が曲がっていても、味や栄養に変わりはありません。表面のイボが痛いほどとがっているものを選びましょう。果実の真ん中付近にくびれがあるものは、切ると中が空洞になっている場合があります。果実の先端の方が太りすぎているものは、樹が疲れているときについたものか、中に種が入っている可能性があります。味も落ちます。

## 上手な保存方法

きゅうりは大変乾きやすい野菜です。保存する際は、まず表面の水気を拭き取り、ラップで包むか、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。

## コラム

### ブルーム

きゅうり自身が表面を保護するために出す白い粉のことです。かつては鮮度の象徴でしたが、品種改良によりブルームの出ないきゅうりが登場しました。ブルームの出るきゅうりは、皮が薄く、食べたときにパリッとした食感があります。