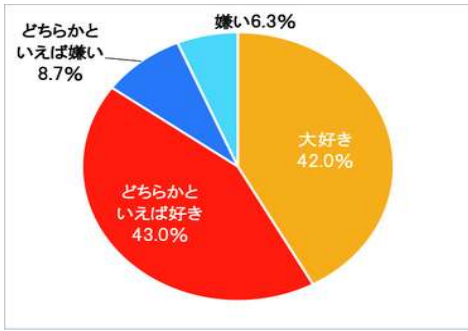


# 🍅 身近な野菜 トマトの秘密 🍅

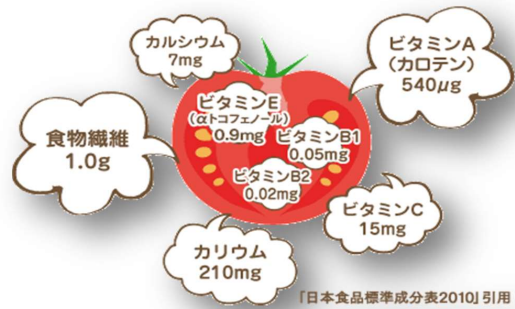
長野県須坂高等学校 1年6組30番 堀内彩音



このグラフを見れば一目瞭然！！

「大好き」と答えた人と「どちらかといえば好き」という人の合計では、トマトが好きなのは**8割**を超えています。今回はそんなトマトについて探ってみましょう！

まずはトマトの中身を覗いてみましょう。  
 トマトと言えばリコピンが出てくる人が多いと思いますが、実はそれだけじゃないんです！  
 トマトには、食物繊維をはじめ、ビタミンCなどが含まれています。  
 だからトマトには、**日焼け防止**や美肌効果があると言われていますね！

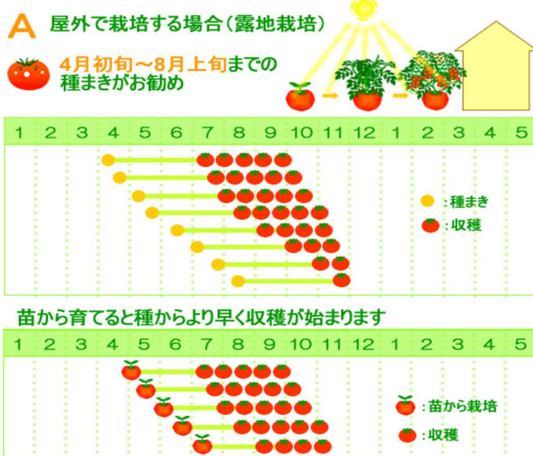


次はトマトの旬の時期と価格の関係について調べてみましょう！  
 トマトの旬は7月～8月にかけてです。またそれに伴って、価格も変化が見られます。旬の時期の価格は**527円**と比較的に安く、旬ではない時期に買うと価格は**831円**で、旬の時期に比べて**304円**もの差が生まれます。この価格の差には、**おそろく出荷量**が関係しているのですね！

右の表を見ればわかる通り、家でトマトを育てているという家庭がたくさんあります。一回は家で育てたことがある！という人も多いのではないでしょうか。  
 ということで次は、トマトを家で簡単に、美味しく作る方法を調べていきましょう！

● 家庭菜園で作っている野菜トップ10 (N=268)

1位	トマト	78.7%
2位	きゅうり	52.6%
3位	なす	43.3%
4位	ピーマン	32.5%
5位	ネギ	30.6%
6位	ハーブ類	24.6%
7位	じゃがいも	22.0%
8位	ゴーヤ	21.3%
9位	オクラ	20.9%
10位	枝豆	15.7%



種から育てる場合と苗から育てる場合とでは、栽培するのにかかる時間や、収穫の時期が変わってくるんですね。  
 また、苗から育てた方が育てる期間が短くて良いのかもしれませんが、種まきや苗植えを植える時期も大切ですが、土や植える場所の環境なども調べる必要もありそうです！

以上のことから、トマトは私たちに**一番近い存在**の野菜といえるのではないのでしょうか？  
 たまにはお弁当に入っているトマトに目を向けてみてみてもいいのでは・・・(´▽`)/