



朝、夕方、次の日の朝、3回トマトのクキの長さを測ってみよう。昼と夜、どちらがたくさんのびているかな？きみの予想はどうだい？調べてみよう。

■タネをまいて育てるには・・・

むずかしいけど、やってみるかい？まず、プランターと土は、「苗植え」と同じものを準備する。時期は、4月になったらすぐだ。タネは、売っているのを買う。土に、タネを埋める（5ミリくらいの深さ）。1つのプランターで10粒くらい埋める。その上からたっぷり水をかける。次に、プランターごとポリぶくろに入れ、ふくろの口をしぼり、日なたにおく（部屋の中がよい）。夜はさらに、ダンボールの箱にしまって、寒さから守る。芽が出たら、昼はポリぶくろはとる（夜は今までと同じ）。葉が4枚になったら、いちばん元気なものだけ残して、あとは抜いてしまう。30cmくらいになったら、「苗植え」と同じく、棒を立ててしばる。くれぐれも、まく「時期」は、まちがわないようにね！

■プランターで栽培できるものは

ミニトマトの苗をかいに園芸店にいくと、いろいろな野菜の苗が売られている。ピーマンとか、ナスとか、キュウリとかだ。これも、トマトと同じく、プランターで作ることができる。せわなんかもほとんど同じだ。チャレンジしてみては？

タネをまくものもできるよ。大豆をまいて、納豆を作る、なんてどうかな。トウモロコシも作れるよ。でも、肥料の量だけはちがうから、園芸店で聞いてね。

■トマトのながーい旅

トマトのふるさととは、南アメリカのアンデス山脈あたりだ。雨が少なく乾いた所だけど、天気はよく、日光がよく当たる所だ。だからトマトはいまでも水はけのよい畑と日光が大好きなんだ。

それから、南アメリカを発見したスペイン人が、トマトをヨーロッパの国々に広めた。最初は見て楽しむために栽培されたけど、煮物やケチャップとして食べることを考えついて、食べるための栽培が始まったんだ。

日本へは300年くらい前に、中国からやってきたけど、これもやっぱり「見て楽しむ」もの。みんなが食べるようになったのは、昭和になってから。アメリカで改良されたおいしいトマトが入ってくるようになったからだ。いま日本でトマトの生産が多いのは、千葉・静岡・愛知、それに、ここ福島。「水耕栽培」といって、土を使わない、肥料の入った水だけで育てるやり方も行われている。

いまも、アンデスには「野生のトマト」があるんだ。小さくて、病気にはとても強い。これを使って、今、世界のあちこちでトマトの改良が進められているよ。

■「トマトのあるところに料理のへたな人はいない」

これはヨーロッパのことわざ。トマトは生でもおいしいけれど、煮込んでもおいしい。そのヒミツは「グルタミン酸」。「こんぶ」や「かつおぶし」にもふくまれている「うまみ成分」が、トマトにもぎっしり入っている。こんど、皮をむいて、カレーに入れてみよう。とってもおいしくなるよ。

■「トマトが赤くなると医者が青くなる」

このことわざは、トマトには栄養がいっぱいあるから、食べると健康になり、医者がいなくなる、という意味だ。

トマトには「ビタミン」「カリウム」「カルシウム」「鉄」などがふくまれている、体にとってもいい「アルカリ性食品」だよ。ミニトマトはふつうのトマトよりあまくて、ビタミンAが2.2倍、ビタミンCが2倍もふくまれている。もしきみが、トマト嫌いだったら、まずミニトマトを食べてみて。