



高精度で育てやすい中玉  
トマト'ルイ60'(上)と  
フルーツ感覚の甘さで、  
1花房当たり平均30果着  
果する'ペペ'(円内)

一口にミニや中玉といっても、  
品種によって大きさや形が違います。  
ちょっと変わった品種を植えば、  
楽しさがぐんと広がります。  
お弁当のおかず、料理のワンポイントに、  
たくさん活躍してもらいましょう。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所助教授 藤田 智

藤田智 直伝!

家庭菜園

# 基本のキホン!

その13 ミニ・中玉・調理用トマト

## ミニ・中玉・調理用トマトの特徴

江戸時代から明治時代にかけて日本に渡来したトマトですが、最近では品種改良が進み、実にバラエティーに富んだ品種が食卓に登場するようになりました。以前(2006年1月号)ご紹介した大玉トマトはもちろん、小果種(平均果重20g程度)のミニトマト、高精度で作りやすい中玉トマト(平均果重40~50g)、さらには煮炊きに最適な調理用トマトまで登場しています。

いずれも真っ赤に完熟した果実には、大玉トマト同様に抗酸化力の強いカロテン、発がん予防に効果的なリコピン、また免疫力を高めるビタミンC、さらにはミネラルが豊富に含まれています。これらは、近年問題となっている生活習慣病の予防に、効果的な成分です。

トマトは、原産地である南米ペルー、エクアドル周辺の気候を反映して、日当たりと排水性のよい畑が適します。生育適温は25 前後で、33 以上の高温や10 以下の低温条件では、生育が不良となります。また、元肥のチッソ肥料が多すぎると初期生育が旺盛になつてしまい、第1花房や第2花房に実がつかなくなる場合があります。元肥のチッソ分は控えめにし、着果後に追肥で補つようにしましょう。

## おすすめミニ・中玉・調理用トマトあれこれ

### ミニトマト



糖度が8~10度と高く、食味に優れる'千果'。



黄皮・黄肉のミニトマト'イエローピコ'。



大粒の'小桃'。しっかりした果肉でゼリーの飛び出しも少なく食べやすい。



真っ赤な赤い小粒の果実が鈴なりにつく'ピコ'。



ミニトマトの中ではやや大粒の'ココ'。



かわいらしい洋ナシ形の'レッドペア(左)と黄肉の'イエローペア(右)'。

### 中玉トマト



糖度7~8度で食味がよく、葉かび病に耐病性のある'フルティカ'。



高糖度で栽培容易、果重約40gの'ルイ40'。

## 主な品種

病気に強く作りやすいミニトマトは、家庭菜園向きです。甘く食味のよいものや黄皮のもの、やや大粒のもの、洋ナシ形のものなどさまざまです。また、中玉トマト、調理用トマトにも、いろいろな特長を持つ品種があります。

### 調理用トマト



リコピン豊富で酸味が強く、煮炊きにぴったりの'ティオクック'。

第1図 土づくり



1 土づくり  
日当たりのよい場所を選び、土づくりの際は、深く耕すことと水はけをよくすることを心掛けます。また、前年にトマト、ナス、ピーマン、ジャガイモなどのナス科野菜を植え付けた畑は、連作になるので避けましょう(第1図)。

栽培方法

2 タネまきと 植え付け・支柱立て

家庭菜園の場合、苗を購入して育てるのが一般的です。タネまきから植え付け適期の苗を育てるのに60日以上かかるため、4月下旬~5月上旬の植え付け適期から逆算すると、2月下旬の低温期にタネまきしなければならず、保温などの管理が大変だからです。しかし、自分で栽培してみたい品種がある場合は、育苗に取り組む必要があります。

植え付けは、遅霜の心配がなくなる、4月下旬~5月上旬ごろに行います。トマトの植え付け適期苗は、第1花房の1~2花が開花するくらいのお大きさですが、市販苗は9cmポットに植えられており、一般に小さめなので、購入してから12cmポットに移し、1番花が咲き始めるまで養生した方がよいでしょう。マルチに印をつけて移植ゴテで植え穴を掘り、水をたっぷり注ぎ、水が引いてから植え付けます。その際は、花房を同じ通路側の方向に向けて植え付けると、管理や収穫が楽になります(第2図)(大玉トマト・2006年1月号参照)。



育苗中のミニトマト。節間が詰まって、ガッチリした苗を育てる。

家庭菜園の場合、苗を購入して育てるのが一般的です。タネまきから植え付け適期の苗を育てるのに60日以上かかるため、4月下旬~5月上旬の植え付け適期から逆算すると、2月下旬の低温期にタネまきしなければならず、保温などの管理が大変だからです。しかし、自分で栽培してみたい品種がある場合は、育苗に取り組む必要があります。

タネまき・育苗

タネまきは、植え付け時期の2カ月ほど前を目標に行う。4月まき、6月植え付けが基本。ポットで2カ月間育苗するため、肥切れに注意し、週に1回液肥500倍を、水やりを兼ねて施す。



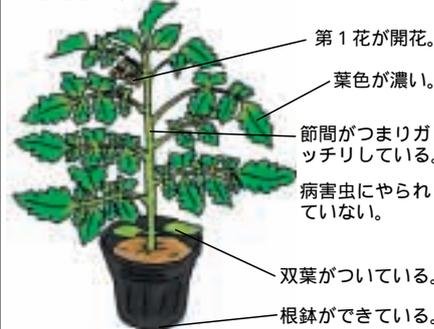
第2図 植え付け・支柱立て

支柱は植え付け前にあらかじめ立てておくと、植え付け後すぐに誘引できるので便利。1条植えは直立式、2条植えは合掌式がおすすめ。



よい定植苗の選び方

苗を購入する際は、図を参照して選ぶ。連作障害や病気が気になる時は、接ぎ木苗を購入するとよい。



### 3 整枝・誘引

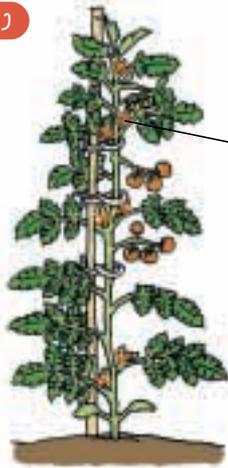
苗が活着し、葉や茎の生長が旺盛になると、葉の付け根から盛んにわき芽が出てきます。トマトは、一般にこのわき芽をすべて摘み取り、主枝1本のみ果実を着果させる1本仕立てで育てます(第3図)。わき芽とりの作業は果実を大きくし、日当たりと風通しをよくするので、病害虫も少なくなります。特に、花房直下のわき芽を摘み取った後は、支柱に茎を8の字状に縛っていきます。この作業を誘引といいます。わき芽取りおよび誘引の作業は、毎週1回行います(第4図・第5図)。

どこまで実をならせるかですが、おおむね5〜6段くらいで芯止め(摘芯)としましょう。もちろん、それ以上でも結構です。最終花房の上2枚の葉を残して摘芯します。



ミニトマト誘引の様子。8の字に支柱と茎を結ぶ。

第4図 わき芽とり

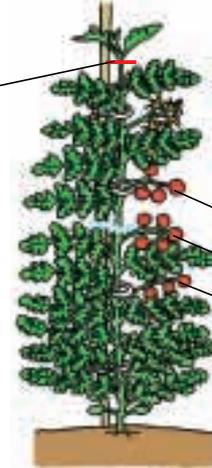


葉の付け根から出るわき芽はすべて摘み取り、主茎1本のみ葉と果実をつけさせる。

第3図 主枝1本仕立て

7月中旬ごろ、実が5〜6段ついたら、主枝の先端を摘芯。

5〜6段目の花房より上の葉2枚を残した所で、最終花房の花が開花し始めた時に摘芯する。



第5果房  
第2果房  
第1果房

トマトの場合、つるばけ防止のために、第1花房の着果は必ず成功させなければなりません。一般に、第1花房の開花時期は低温期に当たるので、トマトトン100倍液を散布し着果を促します。ホルモン処理は、1つの花房の2〜3花が開花した時期に、花房全体に施します。二度がけは奇形果の原因となるので、注意が必要です。

### 4 ホルモン処理

第6図 主枝2本仕立て



主枝と側枝に強弱ができるため、樹勢の管理が難しくなります。

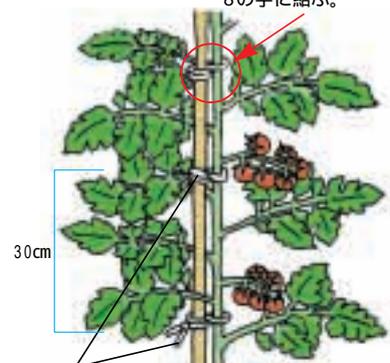
第1花房直下のわき芽は強く伸びるので、これを残し、本来の主枝と2本仕立てにする。

この主枝もわき芽はすべてかき取る。

こちらへも支柱を立てて主枝を誘引する。

第5図 誘引

支柱と茎の間で交差させ、8の字に結ぶ。



果房の上下の葉いずれかをそれぞれ誘引する。結ぶ間隔は約30cmに。

4月から5月にかけて各地で野菜作りのお話をすると、必ず出てくるのが「トマトの苗はまっすぐか、それとも寝かせて植え付けた方がよいのか?」という質問です。トマトの茎はどこからでも不定根が出てきて、簡単にわき芽の挿し木ができるほどです。ですから、質問された方は「苗を横に寝かせて植え付けると、地面に接した茎から不定根が出てきて、結果的に根の量が増加し、生育も良好になるのでは」と言うのです。

そんな時、私はいつもこう答えています。

「ガッチリとした苗なら、まっすぐに植え付けてください。ただし、徒長しているような苗なら寝かせて植え付け、株元の茎から発根し根づいたら、土寄せしてまっすぐに誘引してください。」

というのは、基本的に風通しをよくし、土からの病害虫が感染するのを防ぐためには、まっすぐに植え付けた方が無難だからです。

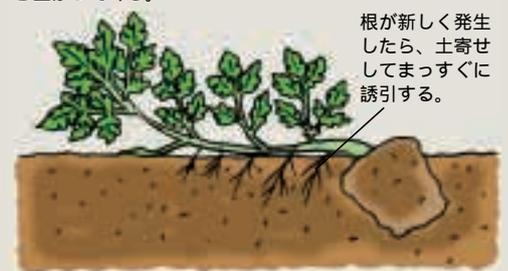
まずは基本に忠実に、そして技術的に上達したら新しい方法にチャレンジしていこう、ということですね。

### 苗はまっすぐに植え付ける? それとも寝かせて植え付ける?

活着段階で茎が立ち上がってくる。

〔徒長した苗の植え付け方〕

根が新しく発生したら、土寄せしてまっすぐに誘引する。



第8図 追肥 (2回目)

第2花房に着果した時期に。



第7図 追肥 (1回目)

1回目の追肥は、第1果房が肥大を始めたころに行う。



## 5 追肥

1回目の追肥は第1果房が肥大を始めたころ、2回目は第2花房に着果した時期に、それぞれ化成肥料を1㎡当たり30g施し(第7図・第8図)、その後は生育を見ながら同量の化成肥料を追肥します。

## 6 水やり・敷きわら

収穫前に水やりを控えると、甘みのあるトマトになります。ただし、梅雨明けとともに土が乾燥し、乾きの激しい場合は、畝にわらを敷いて水をやるべきです(第9図)。

第9図 敷きわら

夏場は敷きわらと水やりをするとよい。畝の側面のマルチはがし、上面はマルチの上から敷きわらする。



## 7 病害虫の防除

病害が発生すると収穫皆無という事態も起こり得ますので、疫病にはZボルドー、葉かび病、菌核病にはトップジンM水和剤、灰色かび病にはカリグリーンなどを散布し、予防に努めます。アブラムシにはオレート液剤などを散布します。

## 8 収穫

ミニトマトは、開花後40日程度で着色してきます。おすすめ品種はどれで

## おいしいトマトを収穫するコツ

真っ赤に熟してから収穫したトマトは、それだけでも十分おいしいものです。でも、実はよりおいしいトマトを収穫するためのコツというものがあるのです。

1つは、果実が赤く色づき始めたら、水やりを少なくすることです。収穫期に水やりを控えることによって、糖度が増し、味が濃くなるのです。2つには肥料です。カリ肥料を多めに施すことで、ビタミンAやCが増加することが知られています。3つ目は収穫時間です。できれば、光合成の同化産物が蓄積している、朝早くに収穫することが望ましいでしょう。「朝露にきらりと光る真っ赤なトマトの甘み」は、家庭菜園ならではの喜びなのです。



朝早く収穫したトマトの甘みを楽しめるのは、家庭菜園ならではの。



完熟果を収穫したミニトマト。中玉、調理用いずれも完熟果を収穫する。

も食味が最高なので、真っ赤に熟したミニトマトの甘みを味わいましょう。また、中玉トマト、調理用トマトの場合も完熟果を収穫します。



藤田 智 (ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女学園大学園芸文化研究所助教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK趣味の園芸」講師、雑誌「やさしい畑」連載などで野菜作りの魅力を伝える。著書に「別冊NHK趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK出版)など多数。

## キホン野菜をおいしく食べよう

### ミニトマトのフライ

ミニトマトは、フライにすると、ぐっと甘みが出ます。



材料

- ミニトマト 20個
- 粉チーズ 大さじ1
- 小麦粉 大さじ2
- 溶き卵 2分の1個分
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量
- レモン 適量
- 塩 適量

つくり方

- 1 ミニトマトは洗って、水気を拭き取り、へたを取る。
- 2 粉チーズ、小麦粉、溶き卵を合わせたものに、1をくぐらせ、パン粉をつけ、中温の油で揚げる。
- 3 皿に盛り、レモンと塩を添える。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子