

藤田 智 直伝！ プランター菜園 基本の キホン！

恵泉女学園大学
園芸文化研究所准教授

ふじ た さとし
藤田 智

その⑬ ミニ・中玉・調理用トマト —医者を青くする果実—

「トマトが赤くなると医者が青くなる」のことわざ通り、おいしいだけでなく栄養的にも優れたトマト。緑黄色野菜の代表格です。アンデス高原からヨーロッパに渡り、さらには世界各地へと広まりました。

今ではさまざまなトマトが誕生し、大玉以外の品種もバラエティーに富んでいます。初心者でも育てやすいミニトマト、ポリウムもある中玉トマト、料理の楽しみが広がる調理用トマトなど、好みの品種を選んでください。

大玉トマトに近いポリウムと、ミニトマトの手軽さを併せ持つ中玉トマト。



栽培が容易で、お弁当、サラダなどにも幅広く使えるミニトマト。

ミニトマト・中玉トマト・ 調理用トマトの特徴

「トマトが赤くなると医者が青くなる」のことわざに象徴されるように、トマトは栄養的に優れた野菜です。真っ赤に完熟した果実には、カロテンとリコピンが多く含まれており、緑黄色野菜の代表として私たちの健康を支えてくれています。

トマトの原産地はペルー、エクアドル近辺のアンデス高原地帯です。新大陸からヨーロッパへ、そして世界各地へと伝播したトマトは、今や世界の最重要野菜の1つとなり、種類も大変豊富になりました。

日本へは、江戸時代から明治時代に

かけて渡来しましたが、最近では実にバラエティーに富んだ品種が登場してきています。大果種の大玉トマトはもちろんのこと、小果種のミニトマト、中玉トマト（ミニデイトマト）、調理用トマトなど、何を栽培しようか迷うほどです。

ミニトマトは初心者でも育てやすいうえ、実が房なりで、糖度も高く食べやすいことから、高い人気があります。中玉トマトは、大玉トマトに近いポリウムとミニトマトのよさを兼ね合わせた種類で、最近人気が高まっています。また、調理用品種は文字通り、熱を加えることによって酸味と甘み、うまみが増すタイプで、単に栽培するだけでなく、収穫後の料理にまでその楽しみが広がります。

主な品種

病気に強く作りやすいミニトマトをはじめ、中玉トマト、調理用トマトには次頁のような品種があります。

栽培方法

1 コンテナなどの準備

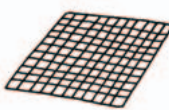
ミニ・中玉・調理用トマトは、どれも生長すると草丈が2m前後になり、また栽培も長期にわたるので、コンテナは25ℓ以上の大型のものを使用します（第1図）。

2 タネまきと植え付け

トマト栽培の場合、タネまきから植え付け適期の苗を育てるのに60～70日間かかります。植え付け適期の4月下旬～5月上旬から逆算すると、2月中旬の低温期にタネまきしなければならず、保温など管理が実に変です。そこで、まずはよい苗を購入することが、栽培の第一歩になります。もし、育てたい品種がある場合は、育苗に組みんでください（コラム参照）。

第1図 準備するもの

①コンテナ
(容量が25ℓ以上のもの)

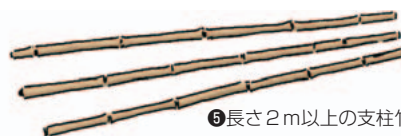


②鉢底ネット

③軽石（鉢底石）



④培養土



⑤長さ2m以上の支柱竹3本



⑥誘引用のひも



⑦移植ゴテ、ハサミ

おすすめトマトあれこれ

ミニトマト



‘千果’

糖度8〜10度と甘みが強く、フルーツ感覚の甘さで、1花房当たりの平均果数が30果と多収。



‘ペペ’

平均果重20〜30gと大粒で、ゼリーの飛び出しが少なくお弁当にも向いている。



‘イエローピコ’

黄皮・黄肉のミニトマト。糖度は6〜7度。

赤色の‘ピコ’もおすすめ



‘ココ’

ミニトマトの中では大粒で、果肉がしっかりしていて食べ応えがある。



‘小桃’

平均果重20〜30gと大粒で、洋ナシ形のミニトマトで、果実は黄色。酸味が少なくさっぱりとした食味が特徴。



‘イエローペア’

リコピンが豊富で酸味が強く、煮炊きにぴったり。

‘レッドペア’もおすすめ

中玉トマト



‘フルティカ’

糖度7〜8度で食味がよく、葉かび病に耐病性がある。



‘ルイ60’

平均果重60g。栽培容易で果揃いがよい。



‘ティオクック’

リコピンが豊富で酸味が強く、煮炊きにぴったり。

調理用トマト

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。植え付け適期の苗は、第1花房の1〜2花が開花するくらいのもので、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、よい成績を収められます(第2図)。

①よい苗の選び方

第3図を参照し、よい苗を選びます。また、接ぎ木苗は高価ですが、病害などに強く育てやすいのでおすすめです。

第2図 鉢上げ

購入苗を鉢上げし、定植適期苗に育てる。



コラム タネから育てる場合

タネまきは、植え付け時期の2カ月ほど前を目標に行いますが、家庭菜園では、4月まきの6月植え付けが無難です。

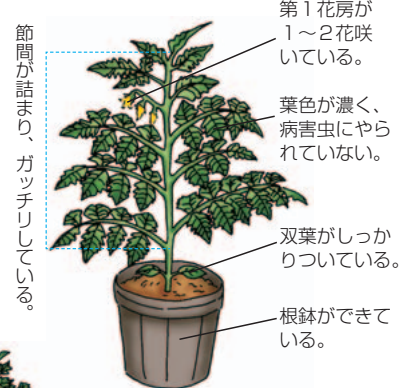
ポットで2カ月間育苗するので、週に1回、500倍液肥を水やり代わりに施し、肥切れに注意します。第1花房が開花するころに植え付けます。



第4図 植え付け



第3図 よい苗の選び方

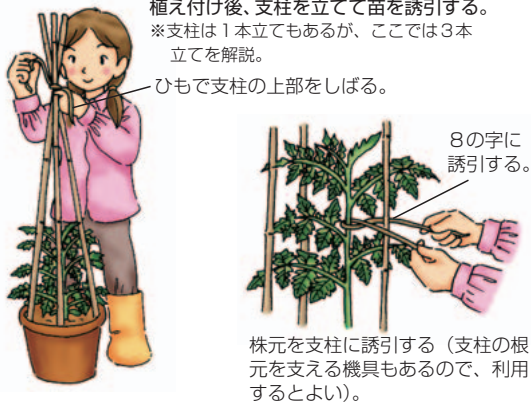


②植え付け

準備しておいたコンテナに植え付けます(第4図)。なお、最近では培養土の入った袋が、そのまま栽培に使えるタイプも登場しています。利用する場合は、地面に設置する部分に穴を開け、水はけを確保してください。



第5図 支柱立て (3本立て)



トマトの場合、第1花房の着果は、つるばけ防止のため必ず成功させる必要があります。一般に第1花房の開花期は低温なので、トマトトン100倍液を散布し着果を促します(第8図)。

4 ホルモン処理

トマトの場合、第1花房の着果は、つるばけ防止のため必ず成功させる必要があります。一般に第1花房の開花期は低温なので、トマトトン100倍液を散布し着果を促します(第8図)。

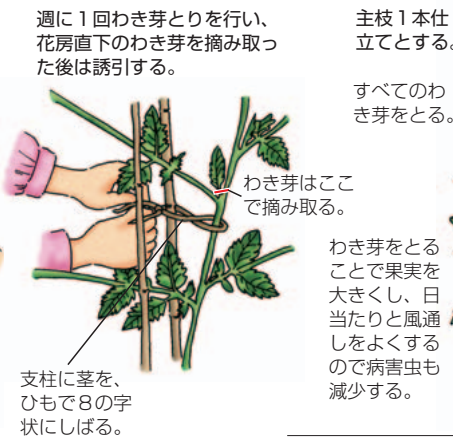
3 整枝(仕立て方)・誘引

③支柱立て
植え付け後、支柱を立てて誘引します(第5図)。

第7図 摘芯



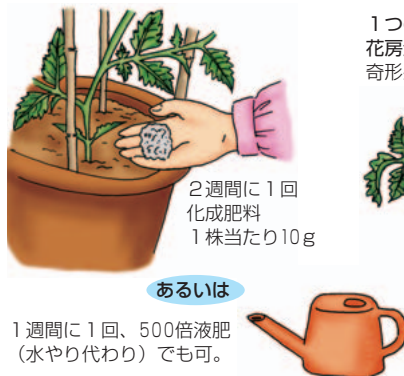
第6図 整枝・誘引・わき芽とり



5 追肥

コンテナ栽培では、水やりと同時に培養土の肥料分が外に流れ出てしまいます。したがって、定期的な追肥が栽培成功のポイントとなります(第9図)。

第9図 追肥



第8図 ホルモン処理



病害虫が発生すると、収穫皆無という事態も起こりますので、できれば予防に努めます。

うどんこ病にはカリグリーンを散布します。アブラムシにはオレイト液剤、ベストガード水溶液などを散布するか、植え穴にオルトラン粒剤またはベストガード粒剤を施用します。アブラムシの防除をしっかりと行えば、ウィルス病対策にもなります。また、テントウムシダマシは見つけたら捕殺し、オオタバコガにはアフーム乳剤、スピノエース顆粒水和剤などを散布します。

6 病害虫の防除

7 収穫



植え穴にオルトラン粒剤を散布すると、アブラムシを防除できる。

8 収穫後の調理

ミニトマトでは、開花後40日程度で赤く着色してきます。コンテナ菜園では、真っ赤に熟してから収穫しましょう。しかも、朝にとるとより一層おいしくなります。早朝の太陽の光にきらりと輝く、真っ赤なトマトを収穫する時、その心地よい重みと新鮮な甘みが、心にジーンと響くことでしょう。

調理用トマトのみならず、ミニトマトや中玉トマトも食卓で大いに利用してください。収穫したトマトをサラダで、またいろいろに料理して、家族みんなでおいしいながら食べると、おいしさも一層増すことでしょう。



藤田 智
(ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女学院大学園芸文化研究所准教授。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。