# トマト育苗の記録と情報誌

15号
編集
トマト生産部
2026.10.9



**秩父別町のトマトジュースは、朝もぎの完熟したトマトで、作られています。　一口飲むとトマトを丸かじりしたような、自然な美味しさが口の中いっぱいに広がります。完熟トマトのあの美味しさを、ぜひご賞味ください。**

10月に入り、日が暮れるのもすっかり早くなり、朝晩の寒さが身に染みる季節となってきました。
町内の農家の皆さんが丹精込めて育てたトマトの出荷もいよいよ終盤を迎え、それに伴いトマトジュース工場の稼働もまもなく終了となります。
振興公社のトマトも収穫量は減ってきいますが、3棟のハウスの中には、まだ赤くて大きなトマトが実っています。
しかし、一定量の収穫量が見込めないため9日が最終出荷になりました。
この後のトマトは温泉売店にて安く提供します。



8月26日
この日、珍しい動物がハウスで目撃されました。
さて、何の動物でしょうか？？

←正解はこちら



2人がかりでハウスの外に追い出しました！
その後、姿を見ていません！蛇は幸運を呼ぶと言われますが、私は苦手です。。。

8月27日
1番と２番ハウスのトマトの成長芯を止めました。
芯を止めたことで、実の発育が良くなると思います。

9月7日
最近、朝と夜の気温が下がってきています。
そのため、トマトの実が赤くならないで、割れもでています。昼間の気温が上がれば実も赤くなります。
現在も週3回加工センターに出荷しています。
昨年に比べ収穫量は少ないですが、9月末までにどのくい出荷できるのか楽しみです。

9月16日
美味しいトマトを届けるため奮闘しています！
連日、灰カビを防ぐための防除作業やトマトの葉に栄養を散布する作業に追われる日々でした。
少しでも多くのトマトを皆様にお届けできるよう、すべてのトマトに愛情を注いで、徹底した管理に努めています。

## トマトマメ知識

### リコピン・βカロテン

トマトには、βカロテンやリコピンなどの天然色素カロテノイドが豊富に含まれています。
βカロテンやリコピンには活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、動脈硬化予防やがん予防の効果が期待できます。
特にリコピンの抗酸化作用は、カロテンの2倍、ビタミンEの100倍といわれているほど優れています。
また、リコピンが豊富に含まれるトマトジュースを飲み続けることで、糖尿病の合併症予防の効果が期待できるという研究報告もあります。糖尿病では過剰に糖が増えることで活性酸素が発生し、血管が傷つくことで様々な合併症につながるといわれています。このことからも、リコピンには高い抗酸化作用があることがわかります。
さらに、リコピンを効果的に摂取するには、トマトをすり潰したりミキサーにかけたり、加熱調理したりするのがおすすめです。細胞壁が壊れやすくなり、体内に吸収されやすくなります。

## 10月中旬からレタスとチンゲン菜の栽培がスタートします！！

10月中旬頃から、東側のハウスにて、昨年同様にレタスとチンゲン菜の栽培を始めます。
一度にすべてを育てるのではなく、収穫時期をずらして長くお届けできるよう、３回に分けて種を蒔き、順調に収穫できるよう頑張っています。
ここで穫れた新鮮な採れたて野菜は、ちっぷゆう＆ゆ（ホテル）の厨房や、温泉内のお食事処「はまなす」に提供し、美味しい料理の食材として使ってもらう予定です。
これからの寒い季節、光熱費（暖房代）を極力抑えながら、工夫して栽培を続けてまいります。





訳ありトマトについて
全盛期の頃に比べ少し甘みが控えめですが、まだまだ美味しく召し上がっていただけます。
次回の発行は11月を予定しています。
また、裏面に秩父別学園３年生との交流記録を掲載しています。

**・秩父別学園３年生の皆さんとの、温かい交流の記録**

今年の４月、秩父別学園の３年生の皆さんが、社会科見学の授業で町内を歩かれていたときのことです。

たまたまトマトハウスの前を通りかかった皆さんに声を掛けたのが、素敵な交流のきっかけとなりました。

それから現在に至るまで、数回にわたってハウスへ見学に来ていただきました。

最初は移植したばかりの小さな苗だったものが、発泡スチロールの苗床へと移され、やがて黄色い花を咲かせ、緑色の実をつけ、真っ赤なトマトへと成長していく様子を、子供たちは毎回とても興味深そうに見守ってくれました。

子供たちに収穫体験をしてもらいました。

・真っ赤に育ったトマトで、美味しいと思うトマトを集めてきてください。とお願いしました。集めてきた赤いトマトを食べてもらい、とても喜んでくれました。

また、このトマトを使って作ったトマトジュースの試飲もしてもらいました。

・トマトのお尻の黒くなった(尻くされ)トマトを見つけて持ってきてください。とお願いし作業を手伝ってもらいました。



正直とても助かりました。

子供たちから飛び出す純粋な質問にひとつひとつ答えながら、実は私自身が一番勉強になり、元気をもらったような気がいたします。見学に来てくれた児童の皆さん、本当にありがとうございました。

