

# トマト育苗の記録と情報誌

第11号  
編集  
トマト生産部  
2026. 3. 6



秩父別町のトマトジュースは、朝もぎの完熟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、自然な甘みが口いっぱいに広がります。完熟トマトの美味しさをぜひご賞味ください。

## はじめに

先日、お正月だと思ったら3月になりました。すごく早く感じるのは、私だけでしょうか？農家の皆さんは、ハウスの除雪に汗を流していると思います。

トマトハウス内もトマトの移植に向けて、準備をすすめています。

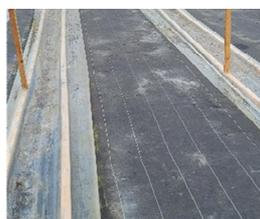
今は、育苗センターにてトマトの苗を数cmまで育ててもらっています。



3月1日 トマト苗の移植に向けて  
 去年は、トマトに最初の花が咲くまで育苗センターで管理していましたが、今年は数cmまで育ててもらい、トマトハウスに持ってきて管理します。

ハウス内を2重にして保温性を上げて育てていきます。

試験栽培をしたチンゲン菜とレタスの場所で育てます。



## 今後の作業について

3月中旬からスタッフを集め、準備をします。移植用ポリ鉢2,100個に土と肥料を配合します。稲用マットの箱にポリ鉢15個を詰めます。ハウス内に並べ、移植までに鉢内の土の温度を適温まで上げます。

育苗センターから苗が届いたら、移植し花が咲くまで管理、その後発泡スチロールの箱に移動します。



## トマトマメ知識

### 🍅 トマトの栄養と効果

トマトには体にいい成分が含まれています。

- ・リコピン、βカロテン：抗酸化作用
- ・ビタミンC：免疫力向上を助ける
- ・カリウム：血圧調整に関わる
- ・食物繊維：腸内環境を整え、便秘予防に役立つ

### 📍 効率的な接種方法

そのままでも美味しいが、加熱すると細胞壁が柔らかくなり栄養素の吸収が促進される。

特にリコピンは油と一緒に摂ると吸収率が上がります。（パスタやピザが代表的な例です）

リコピンは熱に強い物質で、加熱調理しても成分はほとんど変わらないようです。

皆さんの参考になれば幸いです。



## スノーモービル体験

冬季間のトマトハウスは、ハウスが潰れないようにするため除雪作業が中心でした。

毎年、1月上旬から2月下旬まで隣接する野球場で、子供や大人を乗せてラフトボート体験が行われています。

振興公社の職員が交代で、スノーモービルを運転しました。

町内のみならず町外からもたくさんのお客さんが来ました。

皆さんとても楽しそうに乗っていました。



最後まで、読んでいただきありがとうございます。

次回発行は4月を予定しています。

※作業の都合により発行が遅れるかもしれません。

てるりん

