

上益城の“農”と“人”を繋ぐJAかみましき発の地域コミュニティ誌

かみ・come!!

Vol.28

2023.7

夏号

山都町のイケトマト農家

でる

寒暖差が甘さを凝縮する山都町のトマト！
涼しい気候を活かした山都町の
トマト農家を訪ねて

とれたて・info

ぱぱっとうれしい♪旬・レシピ

寒暖差が甘さを凝縮する山都町のトマト！ 涼しい気候を活かした山都町のトマト農家を 訪ねて

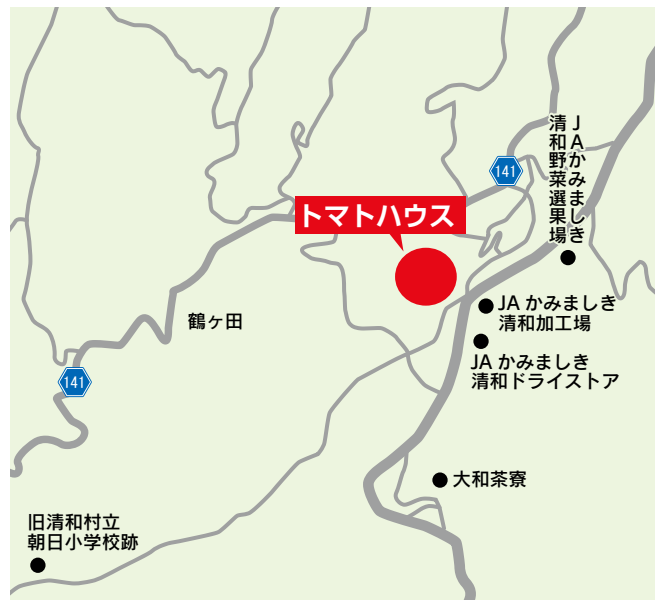


上益城郡山都町鶴ヶ田地区でトマトを栽培する高橋俊行さん・明日香さん夫婦。
今回はそんな高橋さん夫婦にトマト栽培にかける想いを伺ってきました。

トマトは私が生まれる前から栽培をしていて、父の代からなので50年くらいになります。山都町でトマト栽培を始めたのは、早かったみたいです。農業は私の代で11代目になります。28歳の時に就農し今年で12年目になります。妻とは結婚して5年になります。妻も実家は農家でよく家の手伝いをしていたので、トマト栽培も結婚してから一緒にやっています。トマトは現在60アールの規模で栽培しています。

トマトはいつ頃から栽培されているのですか

今回訪れたのは、九州の真ん中「九州のへそ」に位置する山都町でトマトを栽培されている高橋さん夫婦。この地は、標高が200mから1700mにあり、居住域である標高200mから900mでは平野部との気温差が毎月平均4℃ある準高冷地の気候で、トマト・ピーマン・キャベツなどの夏秋野菜、米などの栽培が盛んです。
今回は、そんな山都町でトマトを栽培されている高橋さん夫婦を訪ねてきました。



ハウスで作業

経営規模
トマト60アール、ブロッコリー5アール、
水稲80アール、里芋20アール、しいたけ



山都町 高橋俊行さん・明日香さん



とれたて市場嘉島店

営業時間：9:00～17:00／上益城郡嘉島町北甘木2206
TEL 096-235-6201 FAX 096-235-6202

～とれたてinfo～

上益城農産物が 並んだ直売所へ ぜひお越しください！



ハウスのトマト



トマトハウス

トマトはどんな品種を育てていますか

トマトは、りんか409[®]という品種を主に栽培しています。りんかは夏から秋にかけて収穫できる夏秋栽培のトマトになります。収穫時期が長く全国各地で栽培されている人気のトマトになります。あとは直売所の出荷用に中玉トマトのカンパリと王様トマトのバルトを栽培しています。カンパリは中玉トマトの代表品種で、ヨーロッパなどでの生産が多く世界中で知られています。糖度に加えて酸味がきちんとあるため、夏場に食べても美味しく糖度が上がる冬場には濃厚な味となります。バルトは果肉がたくしつかりしていて普通のトマトより甘みと酸味が強いのが特徴です。バルトは王様トマトと呼ばれるくらいめずらしい品種なので直売所で見かけたらぜひ一度食べてみてください。

農業をしていて嬉しいこと、と、やりがい等を教えてください。

自分が手をかけた分だけ野菜も応えてくれることです！愛情を込めて作っているので、良質なトマトが実ったら嬉しいです。

今後の目標を教えてください。

今後の目標として、まずは安心・安全な作物を安定的に出荷できるように地に足をつけて1歩ずつやっていくことを目標としています。従業員をいれて、規模を拡大するというよりも今は軸になる作物を1つずつ確実に消費者にお届けできるよう夫婦で頑張っています。王様トマトのバルトも軸足を増やすきっかけになればいいと思っています。

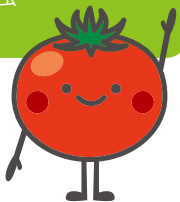
おすすめの食べ方はありますか？

トマトはいろいろな料理に使われているので個人の好きなように料理して食べてほしいです。

ですがやっぱり新鮮なトマトをまるかじりで食べるのが最高ですね！

トマトの栄養素

トマトの栄養素といえばリコピンが代表的です。リコピンは強い抗酸化作用があるカロテノイドのひとつで、生活習慣病予防や老化抑制などに効果があると言われています。また、リコピンは脂溶性なので、油と一緒に調理すると良いですよ。トマトは様々な料理に活用できる万能野菜です。是非食べてください！



とれたて市場花立店

営業時間：10:00～17:00／熊本市東区花立3丁目39-24
TEL 096-367-7904 FAX 096-367-7904



とれたて市場益城店

営業時間：9:00～17:00／上益城郡益城町木山260-1
TEL 096-287-1147 FAX 096-287-1148

ぱぱっとうれしい旬レシピ

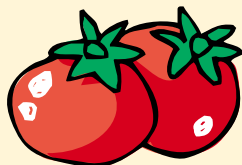


ミネストローネ風トマト煮込み



材料(4人分)

冷凍したトマト…6個	塩コショウ…………少々
生トマト…………4個	オリーブオイル……少々
玉ねぎ……………2個	
アスパラガス……6本	
大豆の水煮………150g	
鶏モモ肉…………1枚半～2枚	
酒…………………大さじ2杯	
コンソメ顆粒……大さじ1杯	



作り方

- ①冷凍トマトを水で流し、鍋に入れ火にかける。
- ②トマトがスープ状になったら粗目の玉ねぎと大豆の水煮、コンソメ顆粒を入れ20分程煮る。
- ③鶏モモ肉を一口大に切り、酒をかけてオリーブオイルをひいたフライパンで焼く。
- ④②に③を入れ、塩コショウで味付けをする。
- ⑤大きめに切った生トマトと5cmほどに切ったアスパラガスを④に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥お皿に盛り付けて完成。

栄養満点！

和風トマトソースの豚バラ炒め



材料(4人分)

トマト……………2個	A	酒……………大さじ4杯
豚バラ……………400g		醤油…………大さじ2杯
塩コショウ……少々		味噌…………大さじ1杯
サラダ油…………大さじ2杯		砂糖…………大さじ1杯

作り方

- ①豚バラを5cm程に切り、塩コショウを振る。
- ②トマトを1cm角に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚バラを広げて入れ、酒を振って炒める。焼きあがったら器に移す。
- ④②と同じフライパンにトマトとAを入れ、中火でひと煮立ちさせ、器に盛った豚バラの上にかけて、青野菜をアクセントにのせ、完成。

JAかみましきホームページには、この他にもたくさんの美味しいレシピを掲載しています。



プレゼント

JAかみましきの「旬の野菜詰め合わせ」を5名様にプレゼント！



写真はイメージです

この紙面をご覧になったご意見、ご感想等をご記入いただき、氏名、住所、郵便番号等をご明記の上、はがき、FAX、またはEメールにて下記までご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております！（お寄せいただいた情報は、プレゼント発送の目的以外には使用しません）

はがき 〒861-3243 熊本県上益城郡甲佐町白旗543-1
JAかみましき「かみ・come!! 夏号プレゼント係」

FAX 096-234-0890

E-mail jakamimasiki@aioros.ocn.ne.jp

締切 7月28日（金）必着

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募は
お早めに！



JAかみましき

〒861-3243 熊本県上益城郡甲佐町白旗543-1 TEL：096-234-1155 FAX：096-234-0890
E-mail：jakamimasiki@aioros.ocn.ne.jp URL：https://www.ja-kamimashiki.or.jp/

編集 総務部企画・管理課