

# トマトのしゅうかく目安シート

## ●トマトってどんな野菜？

トマトはナス科の野菜で実はピーマンやナスと同じ仲間です。トマトにはビタミンの他に、リコピンというガン予防が期待されている栄養をもつ、栄養豊富な野菜です。

## ●どれくらいしゅうかくできるの？

- 鉢、プランター：ミニトマト 20～30個、大玉トマト 3～5個
- 畑：ミニトマト 30～50個、大玉トマト 10～15個

## ●どうやってしゅうかくするの？

トマトは実を手でつま取るだけでしゅうかくができます。へたのあたりまで赤くなったトマトを選びましょう。「完熟トマトの色見本」でおいしいトマトを見分けましょう。

## ●大きさの目安

10cm  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1  
0

ミニトマト  
直径約2.5～4cm。

中玉トマト  
直径約4～6cm。

大玉トマト  
直径約6.5～8cm。

トマトは色々な大きさがあるんだね!

## ●完熟トマトの色見本

トマトの完熟度をはかる目安見本です。3～4に色づいた果実をしゅうかくしましょう。

しゅうかくの目安



# ナスのしゅうかく目安シート

## ●ナスってどんな野菜？

ナスはインドが原産と言われています。ナスの独特のむらさき色は、アントシアニンという色素でぶどうに含まれていることで有名なポリフェノールの一種が含まれています。ポリフェノールは、目の疲れや高血圧の予防、アンチエイジング(抗酸化作用)などに効果があります。

## ●どれくらいしゅうかくできるの？

- ・鉢、プランター：20～30個ぐらい(3ヶ月)
- ・畑：50～80個ぐらい(3ヶ月)

## ●どうやってしゅうかくするの？

ハサミでしゅうかくします。果実のへたの上あたりを切るようにします。ハサミを使うときは、病気などの伝染を防ぐため、刃先をアルコールで消毒して使いましょう。

## ●新鮮なナスの見分け方

新鮮なナス

普通のナス

新鮮なナスはへたに近い部分が明るい色のグラデーションになっています。

新鮮なナスはツヤがあり、光沢があります。

普通のナスはへたに近い部分も色は均一になっています。

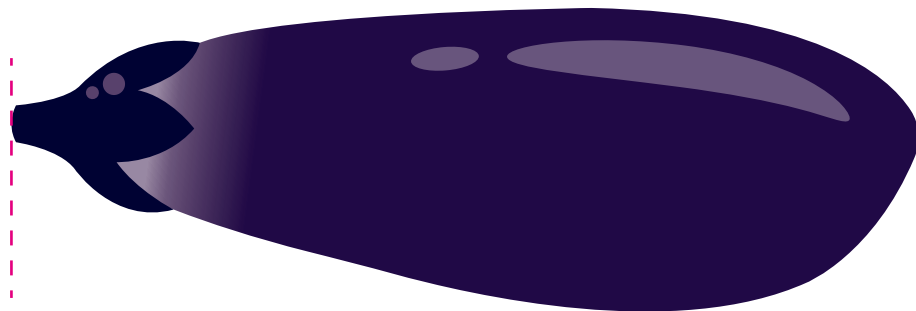
普通のナスはツヤが少なく、くすんでマットな仕上がりに。

ナスはツヤが命!



## ●大きさの目安

ナスは10cm～12cmがしゅうかくの目安です。



# ピーマンのしゅうかく目安シート

## ●ピーマンってどんな野菜？

ピーマンは中南米が原産と言われています。緑色のピーマンは未熟果で、完熟させると赤ピーマンになります。ビタミンA,C,Eはビタミンエース(ACE)とも呼ばれ、3つ同時にとることでより効果があります。肌の健康や疲労に効果が期待されます。

## ●どれくらいしゅうかくできるの？

- 鉢、プランター：10～30個ぐらい(3ヶ月)
- 畑：30～50個ぐらい(3ヶ月)

## ●どうやってしゅうかくするの？

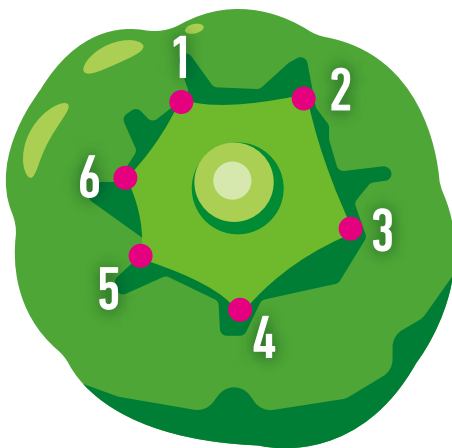
ハサミを使ってしゅうかくします。ピーマンのへたのすぐ上あたりを切るようにします。「ピーマンの大きさ見本」でしゅうかくに適した実の大きさを確認しましょう。

## ●おいしいピーマンの見分け方

上から見た図

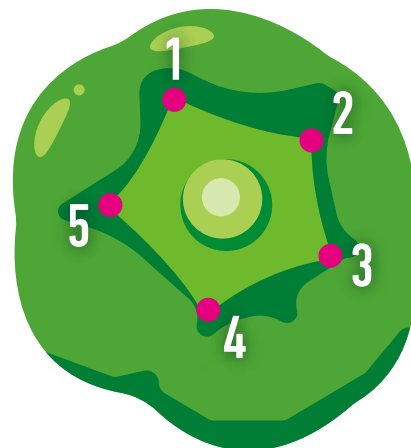
おいしいピーマン

へたのかたちが六角形。



普通のピーマン

へたのかたちが五角形。



へたが六角形のを探してみよう!



横から見た図



## ピーマンの豆知識

緑色のピーマンはしゅうかくせずにいると、完熟して赤くなります。赤いピーマンは緑色のピーマンに比べて苦味がやわらざ甘くなります。栄養もビタミンなどの栄養価が緑色のピーマンよりも2～3倍多くなると言われています。シェア畑では、あまり食べる機会のない赤いピーマンもしゅうかくが出来ます。

## ●大きさの目安

ピーマンは6cm～8cmがしゅうかくの目安です。

