

# トマトってなぜ赤いの 種の運搬役の鳥たちの目に付くように

トマトってとてもきれいな赤色をしていますよね。でも、どうして赤い色なのか考えたことがありますか？



トマトの実

はじめは緑色ですが、熟すと赤い色に変わります。赤くなるにつれて甘さも増し、おいしく食べられるようになります。

トマトだけでなく、植物の実が熟すと赤くなるものが多いです。赤い色は、鳥や動物に見つけられやすい目立つ色です。鳥たちは実を食べて、別の場所ですばります。そしてフンと一緒に出された植物のタ

ネは、新たな場所に芽を出すことができず。自分で歩くことのできない植物たちは、鳥や動物に遠くまでタネを運んでもらい、子孫を繁栄させているのです。

トマトが赤く見えるのは、リコペン(リコペン)という赤い成分を多く含むためです。リコペンってかわいらしい名前ですね。この「リコペン」は、トマ



トの学名、ギリシャ語でリコペルシコン・エスクレンタムからきています。実は、この「リコ」は「オオカミ」、ペルシコンは「モモ」を意味しています。ちなみにエスクレンタムは「食べられる」という意味です。リコペンは、ニンジンなどに多く含まれるオレンジ色のβ(ベータ)ーカロテンと同じ仲間の色素です。果実の赤いトマトやスイカ、柿などに大量に含まれており、身体に良い効果が期待されています。この成分

は油に溶けやすく熱にも強いので、パスタなどの料理にすると、より効率良く体に取り入れることができます。またトマトジュースにもたっぷりリコペンが入っています。なお、黄色やオレンジ色のトマトにはリコペンよりもβーカロテンが多く含まれています。ヨーロッパでは昔から「トマトが赤くなると医者者が青くなる」といわれたそうですが、それもそのはず、トマトはリコペンだけでなくビタミンAやCが豊富で、カリ



ウム、カルシウム、鉄などのミネラルがバランスよく含まれている野菜なのです。最近スーパーに並んでいるトマトは形や色、大きさも様々になりました。パスタなどに向く料理専用のトマトもあります。美しく健康によいトマト、今日は何をしつくりまじょうか？