



ケール 害虫の予防を万全に

青汁の原料のケールは、ベータカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどのミネラル、食物繊維など栄養価が高いスーパーフードです。

「栽培期間」ケールは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが高温や低温に強く、中間地では7月上旬〜8月上旬に種まきすれば、2カ月後から翌春まで長期に収穫できます。

「品種」葉の形や色、草姿によりさまざまな品種群があります。

・コラード系ケール

丸みのある楕円(だえん)形の葉と、表面にしわのないことが特徴。「ジュエリーグリーン」(増田採種場)、「スカ

イクロップ」(タキイ種苗)など。

・カーリー・ケール

葉に縮みがあり、苦味やえぐ味が少ない。「ライトキッチン」(増田採種場)、「カーリーケール・ヴェルデ」(トキタ種苗)など。

・カーボネロ(黒キャベツ)

葉は細長く、細かく縮れ、葉の縁が裏側に丸まっています。

「苗作り」少量の苗を作るには9cmポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3、4粒をまき、本葉

2、3枚で1株になるよう間引き、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗作りに期間中は、防虫ネットで害虫の飛来を

遮断します(図1)。

「畑の準備」畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します(図2)。次に、化成肥料

(NPK各成分10%) 200gと堆肥2〜3kgを施し、土とよく混ぜて幅90cm程度の畝を作ります。

「植え付け」本葉4、5枚の頃、2条植えでは条間40cm、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりをして植え傷みを防ぎましょう(図3)。

「追肥」植え付けの1カ月後から、2週間置きに株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土

寄せします。

「病害虫の防除」ヨトウムシ、アオムシなどが多くので、植え付け時から防虫ネットで予防しましょう。農薬は野菜類または非結球あぶらな科野菜類の登録農薬を使います。

「収穫」盛んに生育するようになったら、下の方の葉から随時かき取り(図4)。

図1 苗作り

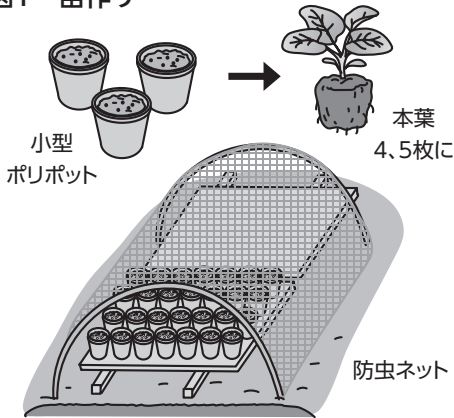


図2 畑の準備

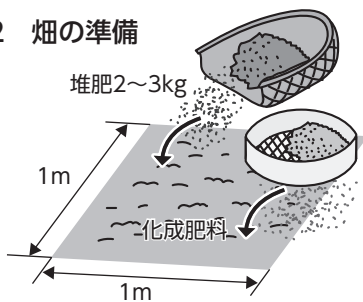


図3 植え付け

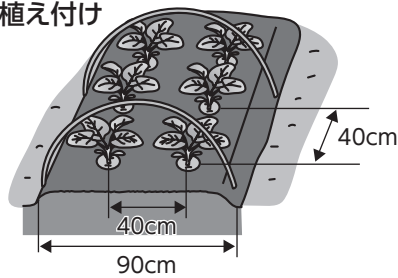


図4 収穫



栽培カレンダー

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
中間地			●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
暖地				●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	

● 種まき 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



毎日の食事で鉄分不足を防ごう

私が健康診断で注意を受けてしまいがちなのが、貧血です。鉄欠乏性貧血は鉄を摂取することで予防できますが、鉄分の吸収率は加齢とともに減少してしまうため、年を重ねるたびに、より意識を高めていかなければいけません。サプリメントなどを頼る方法もありますが、食物を専らとした私としては、可能な限り食物から必要な栄養は摂取したいと考えています。

この鉄分不足は女性に多い印象ですが、実は子どもにとっても不足しがちな成分です。鉄は酸素を体全体へ送るという重要な役割をしています。また脳の神経伝達物質の合成にも関わっているため、脳の発達ของ著しい子どもには大切な栄養成分です。子どもでも、鉄分不足が起きると、顔色が青白くなり、集中力の低下や疲れやすくなるなどの体調不良が起きてしまいます。



鉄分は離乳食の始まる6カ月ごろから、食事からの摂取が必要になります。鉄の吸収率は個人差が大きいです。5歳の子どもの推奨量は5・5mg。10歳にもなると1日に約10mgの摂取が望ましいとされ、成人男性の推奨量よりも多いです。だからといって、脳の発達のために子どもに毎日レバーばかりを食べさせるのは難しいと思います。

でも、実は鉄分は、身近な食品にもたくさん含まれています。例えば、卵1個には鉄分1・1mg、赤身の牛肉には100gで2・5mgほどの鉄分が含まれます。他にもアサリなどの貝類、納豆、厚揚げ、豆乳などの大豆類にも多く含まれます。普段のパンを全粒粉のものにする、ご飯を白米から雑穀米にするだけでも鉄分の摂取量を増やすことができます。毎食一つ、これらの身近な食材で鉄分を多く含む物を加えるよう意識するだけで、1日の摂取量を増やすことができます。また、野菜などのビタミンCと一緒に摂取すると、鉄の吸収率を高めてくれます。無理せず、おいしく、家族みんなの鉄分不足を防いでいきたいと思えます。

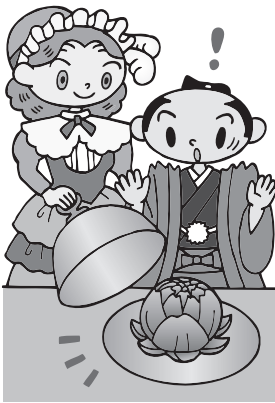


アーティチョーク(キク科チヨウセンアザミ属)

アーティチョークは欧米諸国では人気野菜のベスト10に入るのに、日本ではほとんど見かけることも食べることもないのが不思議です。

原産地は地中海沿岸で、古代ギリシャ・ローマ時代に品種改良が進み、現在の形になりました。15世紀にイタリア南部で本格的に栽培されるようになり、欧州に広く普及しました。イタリアのメデイチ家からフランス王室に嫁いだカトリヌがアーティチョークと料理人を帯同したことが、フランス料理にアーティチョークが使われるようになった先駆けともいわれています。

イタリアでは春野菜の定番で、旬になると山積みになって売られています。米国では19世紀末に、イタリア移民が地中海性気候のカリフォルニア州キャストロビルという地域で栽培を始めました。キャストロビル



は世界のアーティチョークの半分以上を供給する大産地になり、初代アーティチョーク・クイーンはマリリン・モンローでした。

アーティチョークの和名はチヨウセンアザミですが、日本には朝鮮半島経由ではなく江戸時代中期にオランダ人によって持ち込まれました。江戸時代末期に横浜や神戸が開港すると西洋野菜の種子が次々に入ってきましたが、アーティチョークが定着することはありませんでした。

アーティチョークは種子繁殖だけでなく、栄養繁殖の株分けもできる多年草です。花はアザミに似て紫色で、大きさは10cm以上にもなりまです。とてもきれいなので観賞用にも使われています。

つぼみの上部と茎を切り落として、酢を加えた湯で30分ほどゆで、温かいうちがくを一枚一枚剥がして、その付け根の肉厚の部分にバターやマヨネーズなどを付けて歯でしごくようにして食べます。残った花床(かしよう)がよりおいしく、ナイフとフォークで切り分けて食べます。面倒なときはつぼみを丸ごと焼いても、蒸しても、揚げてでも食べられます。

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

パイナップル

～トロピカルフルーツの代表格～

パイナップルのプロフィール

【分類】パイナップル科アナナス属

【原産地】南米地方

【おいしい時期(旬)】5～8月ころ

【主な栄養成分】ビタミンB1、ビタミンC、鉄、
マグネシウム、カリウム、食物繊維、
糖質など

解説：KAORU



選び方

追熟しないので、
食べ頃のものを選
んでね



ずっしり重い→果汁が豊富!

甘〜い香り

葉が濃い緑色

みずみずしく
張りがある

ふっくら下膨れ形

お尻の部分に
少し弾力を感
じると食べ頃

パイナップルのチカラ

ビタミンB1

疲労回復、
肌荒れの改善や予防に



糖質

体や脳のエネルギー源
集中カアップ、疲労回復に



ビタミンC

免疫力向上、
筋肉・骨の強化や
美肌づくりに



食物繊維

大腸がんなど
生活習慣病予防に



鉄

貧血予防や
疲れにくい体づくりに



カリウム

高血圧予防や
むくみ解消に



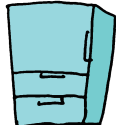
マグネシウム

骨や歯を作る
神経の興奮を抑える働きも



保存方法

高温や直射日光を
避け、冷暗所か冷
蔵庫の野菜室へ



長期保存

食べやすい大きさに
カットし、保存袋に入
れて冷凍庫へ

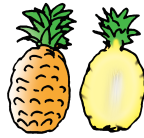
カットしたものは冷蔵庫で
保存し、2、3日で食べ切る



パイナップルのいろいろ

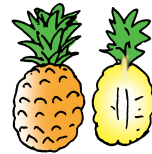
スムースカイエン

世界で最も多く生
産の酸味と甘味の
バランスが良い、完
熟すると柔らかく
ジューシー



ゴールドパイ (デ尔蒙テゴールド)

デ尔蒙テ社が改良
した品種の甘味が強く、
豊かな香り



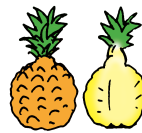
スウィーティオ パイナップル

ドール社オリジナ
ルブランドの日本人
の味覚に合わせて
開発され、甘味が
強く、酸味が穏や
かで豊かな香り



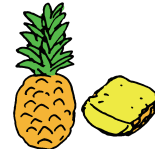
ポゴールドパイ (スナックパイ)

名の由来は果肉を手
でちぎって手軽に食
べられることから、芯
の部分もおいしく味わ
えるの甘味が強く酸
味が少ない



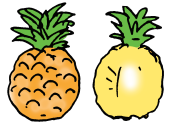
芳香パイ

台湾原産の希少品
種の香り高く、甘味と
酸味のバランスが
良い手でちぎって
食べることができ、
芯まで味わえる



ピーチパイ (ソフトタッチ)

沖縄県などで栽
培の果肉が白っぽく甘
い香りがすることから
ピーチパイ、ミルク
パイとも呼ばれる



楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方

お尻に行くほど甘い
縦に切り分けると均等
に甘さが行き渡る



肉料理のお助け役

タンパク質分解酵素
「ブロメライン」
肉を柔らかくする効果や
消化を促進する働き

そのままカットし肉に添
える、すりおろして肉をマリ
ネするなどがお薦め



そのまま
デザートとして

アイス
キャンディー

スムージー

パイナップルのじみツ

大航海時代、
コロンブスによって
西インド諸島で発見



名の由来

松かさ(パイ)のような
形とリンゴ(アップル)の
ような甘い味わいから



歴史

日本への伝来
江戸時代末期
オランダ船に
よって伝わった
とされる



学名

アナナス
カリブの言葉で「ナナス
(亀の果の意)」から

