



## ニンジン 適期の種まきと灌水で発芽を万全に

ニンジンの発芽適温は15～25度で、7～10日で発芽がそろいますが、35度以上では発芽しません。発芽直後の種は乾燥すると枯死し、過湿では酸素不足で発芽不良になります。その後の生育適温は20度前後の冷涼な気候です。

「品種」耐病性、耐暑性に優れる品種を選びましょう。五寸系では「向陽二号」（タキイ種苗）、「ベーターリッチ」（サカタのタネ）、「ひとみ五寸」（カネコ種苗）などがあります。ミニニンジンは極早生で柔らかく、生食向きです。「畑の準備」種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布して、深さ30cm程度に耕しておきます。種まきの1週間前に、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと完熟堆肥2kgを施し、土とよく混ぜておきます。70～80cm程度の畝幅に、条間20cm、深さ1、

2cm程度のまき溝を2条作りまします（図1）。

「種まき」畑が乾いているときは、まき溝に灌水（かんすい）をしておきます。溝に種を1、2cm間隔に条まきし、裸種子は5mmの厚さ、ペレット種子の場合は1cmの厚さを基準に覆土します。軽い火山灰土では手でしっかり土を押し付けておきましょう。さらに、もみ殻をかぶせて乾燥を防ぐ、黒寒冷しゃの被覆で地温を下げるなどの対策を行います。

「灌水」種まき前に土にしつかり水を含ませること、発芽後も土を乾かさなことが大切です。なお、黒寒冷しゃなどの日射を遮る資材でべたがけしたときは、発芽後すぐに取り除きます。「間引きと追肥、土寄せ」1回目の間引きは本葉2、3枚のときに密生部や生育の遅れている株、逆に極端に進ん

でいる株を間引きます（図2-1）。

2回目本葉5、6枚のときに行い、株間を6～10cmにします。間引く株の根元を手で押さえて引き抜きます（図2-2）。最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50gを追肥し、株元に土寄せして株をしつかり固定させましょう。収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せし、根が緑に着色するのを防ぎます（図3）。

「病害虫の防除」葉はキアゲハの好物なので、見つけ次第、手で取り除きます。ネコブセンチュウに弱いので連作を避け、前作に被害があるときは作付けを控えましょう。「収穫」根径5cm程度に肥大した株から順次抜き取ります。年内は肥大が続くので、太り過ぎて裂根しないように収穫をします（図4）。8月まきでは、さらに土寄せして越冬させ、葉が

枯れた後でも適宜掘り上げて収穫できます。

図1 畑の準備

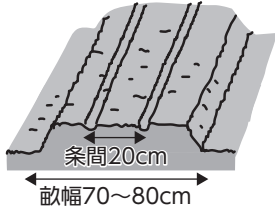


図2-1 間引き①

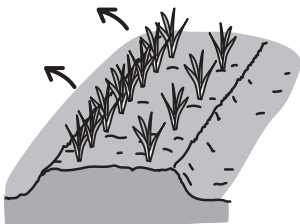


図2-2 間引き②

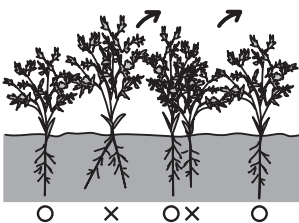


図3 土寄せ

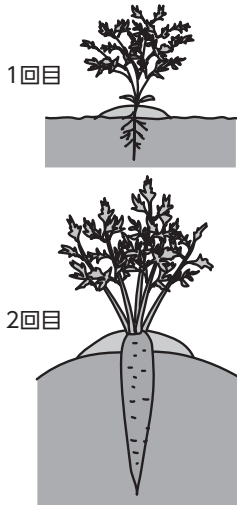
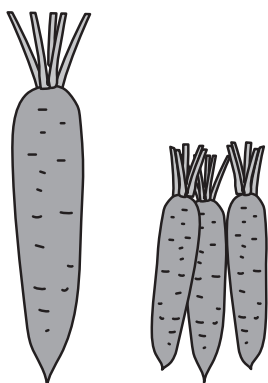


図4 収穫



五寸系ニンジン ミニニンジン

栽培カレンダー（ニンジン）

| 月   | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|-----|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|
| 冷涼地 |   | ● | — | ■ |   |    |    |    |   |   |   |
| 中間地 |   |   | ● | — | ■ |    |    |    |   |   |   |
| 暖地  |   |   |   | ● | — | ■  |    |    |   |   |   |

● 種まき — 生育 ■ 収穫

園芸研究者 ● 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。



## 骨に良い食事を目指そう

冬には家族でスキーやスノーボードに夢中になっていますが、今年が夫がまさかのけが。腕の骨にひびが入ってしまいました。それからはわが家の食事は骨に良いものというテーマになっています。骨に良い食事は、けがだけでなく、成長期の子どもや高齢者にとっても大切です。

骨といえばカルシウム。カルシウムは体内の約99%が骨と歯に含まれていますが、残りの1%は血液中に含まれ、とても重要な役割をしています。この血液中のカルシウムが不足してくると骨にあるカルシウムを使うため、骨が弱くなったり、成長に影響を及ぼしたりすることもあるのです。

厚生労働省が出している「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によると、カルシウムを食事から取る1日の推奨量は12〜14歳



の成長期に最も多く、男子では約1000mgです。牛乳1杯に含まれるカルシウムが約230mgですので、成長期には1日牛乳4杯分ほどのカルシウムの摂取が望ましいことが分かります。そして30代男性では約740mg、65〜74歳の男性では約770mgとなっています。糖質など多くの栄養は高齢になるにつれ摂取目標が少なくなってくるのですが、カルシウムは加齢とともに吸収率が下がるため、高齢の方に多い摂取目標となっています。

カルシウムの吸収率が良い食品といえば牛乳です。他にも小魚や小松菜、チンゲンサイなどの野菜にも多く含まれます。さらにカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDと一緒に摂取することをお勧めします。ビタミンDは干しシイタケやキクラゲ、イワシやサケに多く含まれます。一方、リンはカルシウムの吸収を妨げてしまうので、リンが多く含まれるインスタント食品や加工品の摂取は控えるようにしましょう。

骨に良い食事を目指して、毎食カルシウムを多く含む食品の一つでも加えられるように意識していこうと思います。



## セロリ(セリ科オランダミツバ属)

celeryの日本語表記は、新聞や雑誌はほとんどが「セロリ」、農林統計や産地では「セルリー」が多く使われています。「ひ」と「し」、「he」と「she」の区別が付かない江戸っ子・横浜っ子にとっては、「L」と「R」の発音も難しいかもしれません。

セロリの原産地は地中海沿岸地域といわれ、その後各地に伝わり品種分化しました。古代エジプトではミイラの葬礼に首飾りとして用いられ、ギリシャでは薬や香料として使われました。17世紀になって南欧では食用とされるようになりました。

日本には16世紀末、朝鮮出兵した加藤清正が東洋種を持ち帰り、「清正人参(にんじん)」という名が付き、西洋種が渡来したのは江戸時代で、オランダ人によって長崎に持ち込まれたのでオランダミツバ



と呼ばれました。

開港した横浜では外国人向けに栽培されました。明治後期に長野県でも栽培が始まりましたが、香りが強いので普及しませんでした。広く流通するようになったのは1970年の大阪万博以降です。主な産地は長野県と静岡県です。

黄色種と株全体が緑色をした緑色種、茎葉が淡緑色の中間種があります。日本では黄色種を軟白栽培したもの主流でしたが、現在は中間種が広く流通しています。米国では緑色種が好まれています。中国野菜のスープセロリはセロリの原種に近いとされ、キンサイ(芹菜)の名でも売られています。肥大したカブ状の根を食べるセロリアックもセロリの仲間、根セロリともいいます。

セロリはスティック状に切って、塩やマヨネーズなどを付けて簡単に食べられます。炒め物やスープなどにも利用でき、浅漬けにしてもおいしいです。

セロリをはじめ、ニンジンやパクチーなどセリ科野菜は、独特の香りがあり子どもに嫌われがちな食べ物です。しかし、大人になると好きになるから不思議です。

イラスト：小林裕美子

## 梅

～疲労回復や食中毒予防に～

### 梅のプロフィール

- 【分類】バラ科サクラ属
- 【原産地】中国西南部
- 【おいしい時期(旬)】5～6月ころ
- 【主な栄養成分】クエン酸、リンゴ酸、カリウム、ベータカロテンなど

解説：KAORU

### 梅のいろいろ



南高

和歌山県の代表的な品種。大粒で皮が薄く、果肉は肉厚で柔らかい。「南部の高田梅」を略して「南高」と名称登録された。



白加賀

関東地方で多く栽培されている青梅。果肉は堅くしっかりしていて、肉厚で繊維が少ない。梅干しの他、梅酒、梅シロップにも。



古城(こぶちじろ)

和歌山県で多く栽培されている青梅。果肉は堅くしっかりしている。青梅の一般品として「青いダイヤ」とも呼ばれる。梅酒や梅ジュースに。



小梅

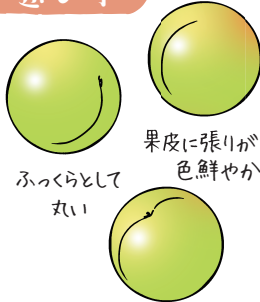
5g前後の小粒梅の総称。長野県で栽培されている「竜峡小梅」、山梨県で栽培されている「甲州小梅」などの梅干しやカリカリ梅に。



鶯宿(おうしゅく)

果肉は堅く、梅干しにするとカリカリとした食感の梅酒やシロップにも。

### 選び方



ふっくらとして  
丸い

果皮に張りがあり  
色鮮やか



柔らか過ぎる場合は  
傷んでいるかも……

NG

果皮に傷や斑点がある  
変色している

### 楽しみ方・食べ方のコツ

アルコールなどに漬けたり、加熱して、必ず加工して食べること！  
青梅の種には有毒成分が含まれるため生食は食中毒を起こす可能性がある

#### 用途によって利用

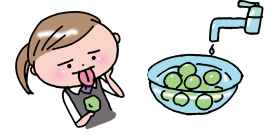
未熟な青梅→梅酒、梅ジュース、硬めの梅干し  
熟した梅→梅ジャム、甘露煮、軟らかい梅干し

### 生食NG



#### あく抜き

青梅は3時間、黄色みを帯びているものは1時間程度水に漬けて、あく抜きする。完全熟しているものは洗い流す程度でOK。苦味やえぐみが出るので注意！



### 保存方法

乾燥しないよう新聞紙などで包み、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ

日持ちしないので  
早めに加工してね

NG

高温・直射日光  
低温・冷気

数日中に  
加工できない場合  
冷凍保存

水に漬けてあく抜きをし、たの部分を  
取り除いて保存袋に入れ冷凍庫へ。  
使うときは自然解凍する

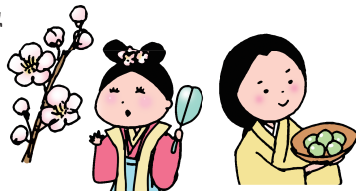


箱買した場合  
段ボールのふたを  
開けて換気の傷ん  
でいたら取り除く

### 梅のビミツ

#### 歴史

原産地の中国から奈良時代に日本へ伝来。当初は観賞用。鎌倉時代には薬として重宝。



### 梅のチカラ

梅のパワーで  
健康維持をサポート

β-カロテン  
免疫力向上、  
老化予防、  
生活習慣病予防に



カリウム  
高血圧予防、むくみ解消に

クエン酸、リンゴ酸  
代謝促進、疲労回復、  
殺菌、食中毒予防、  
食欲増進、  
生活習慣病予防に

※平安時代の  
医学書『医心方』より  
水毒・食毒・血毒