



トレビス 苗作りは十分な灌水を

赤キャベツに似ていますが、レタスの仲間です。結球レタスを小ぶりにした形です。特有の苦みと鮮やかな赤紫で、サラダに彩りを添えます。

発芽と成長の適温は15〜20度なので、夏と冬の生育は困難です。中間地では、種まき適期は8月で、収穫期は11、12月です。

〔品種〕「ヴェネチア」（トキタ種苗）、「イノセント」（タキイ種苗）などがあります。

〔苗作り〕小型ポットかセルトレーに1穴あたりに4、5粒ずつ種をまき、種まき後は新聞紙をかけ、強い日差しを避けるようにします（図1）。暑い時期で蒸散が盛んなため、たっぷり灌水（かんすい）します。本葉2枚まで

図1 苗作り



図2 畑の準備

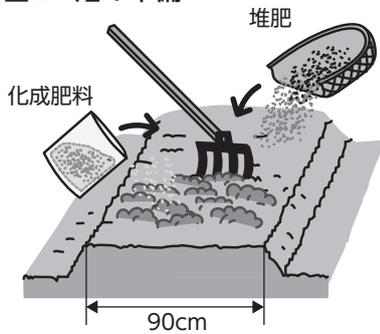


図3 マルチ張り

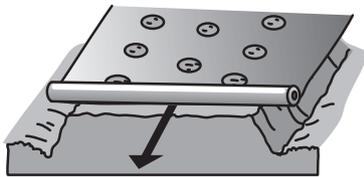


図4 植え付け

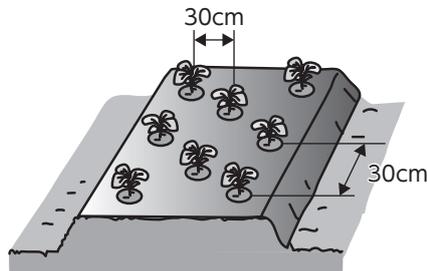


図5 収穫



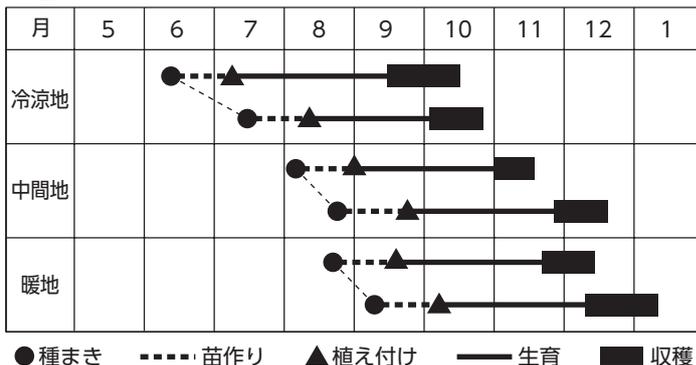
〔植え付け〕栽培床を平らにし、水分保持と雑草を抑えるためマルチフィルムを張ります（図3）。条間30cmでは3条、条間40cmでは2条とし、株間30cmに植え付けます（図4）。

〔追肥〕1回目は植え付けの2、3週間後、2回目は球が巻き始めた頃に、それぞれ1平方m当たり30g程度の化成肥料を施し、株元に土を寄せておきます。マルチ栽培では1回目はマルチ穴に、2回目は栽培床の両側に施し、土を寄せておきます。

〔病害虫の防除〕高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。発生が多いときはモスピラン顆粒水溶剤を用います。

〔収穫〕秋が深まり寒くなると、赤色が鮮やかになってきます。頭部を押さえて球が固く巻いてきたら、株元に包丁を入れて切り取ります。再度、包丁を入れて下葉を落として結球部を調整します（図5）。

栽培カレンダー



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。

元気な子どもに タンパク質をしっかりと

わが家の子どもたちも小学生になりました。毎日走り回り元気いっぱいな小学生は、食べる量も大人顔負けです。実は、そんな運動大好きな小学生が不足しがちな栄養素として、一番に挙げられるのはタンパク質です。タンパク質は運動量によって摂取の推奨量が大きく変わる栄養素の一つで、スポーツをする子どもは意識的に摂取しなければ不足気味になってしまいます。



タンパク質はアミノ酸が集まってできた化合物ですが、このアミノ酸の中で、体内では生成できず食事から摂取しなければならぬものを必須アミノ酸と呼びます。よく良質なタンパク質という言葉を目にしますが、この良質とは必須アミノ酸がバランス良く含まれていることを表しています。必須アミノ酸が多く含まれる食品には卵、肉、魚が挙げられます。これらは動物性タンパク質で

すが、同様に取りたいのが植物性タンパク質です。

植物性タンパク質は主に大豆製品に含まれますが、中でもわが家で活躍しているのが、高野豆腐です。高野豆腐は必須アミノ酸をバランス良く含む上に、鉄分もカルシウムも多く子どもにぴったり。しかし、私は大好きですが、子どもたちは高野豆腐の煮物はあまり食べてくれません。そこで利用しているのが高野豆腐の粉末タイプです。この粉末タイプ、ハンバーグやつくねに混ぜたり、小麦粉の代わりに衣に使ったり、子どもたちが気付かないところにもたくさん利用できます。わが子のアレルギーがひどく、小麦粉を控えた際に使い始めた高野豆腐の粉末ですが、今では大切なタンパク質源として活躍してくれています。

子どもが必要なエネルギーのうち、おおよそ58%は糖質から、17%はタンパク質、残りを脂質から取るのが望ましいとされていますが、一般的に糖質、脂質からの割合が増えています。おなかがすかしたわが子が求める炭水化物だけでなく、タンパク質量も増やしていきたいと思えます。

ササゲ(マメ科ササゲ属)

ササゲとインゲンがよく似ていて栽培方法も同じですが、ササゲはマメ科ササゲ属で原産地はアフリカ、インゲンはインゲンマメ属で原産地は中南米です。ササゲの花は上を向いて咲き、インゲンの花は下を向いて咲きます。ササゲはインゲンよりも暑さと乾燥に強いので、盛夏に重宝されてきた野菜です。

ササゲの語源は、さやが最初は上を向いて、ささげ物をする手に似ているからという説が有力です。漢字では豆が少し角張っているので「大角豆」と書きますが、豆はそんなに大きくはなく、小豆と同じくらいの大さの品種が多いです。小豆もササゲ属で、あんこや汁粉などに利用されます。小豆は煮ると皮が破れやすく、腹が切れることは忌切腹に通じ、江戸時代の武士には忌



み嫌われ、赤飯には皮が破れないササゲが使われました。現在でも関東地方では赤飯には小豆よりササゲを入れることの方が多いです。

小豆は子実を利用するので食用作物に分類されず。ササゲも子実を利用する場合は食用作物、若さを利用する場合は園芸作物の野菜になります。大豆が食用作物、未熟な大豆であるエダマメは野菜、というのと同じです。

野菜のササゲの品種には、さやの長さが90cmにもなる「三尺ササゲ」や、豆が16個入る「十六ササゲ」などがあります。インゲンと同様に、つるあり種とつるなし種、丸さや種と平さや種があります。

調理方法もインゲンと同じで、煮物、炒め物、あえ物、みそ汁の具など幅広く利用します。野菜としてはタンパク質が多く、ビタミン類や食物繊維も豊富で整腸作用があり、コレステロール値を低下させます。

ササゲは平安時代に渡来して長い間栽培されてきましたが、野菜のササゲはスーパーでは見かけなくなりました。つるあり種を緑のカーテンで栽培すれば、食べることもでき、省エネにもなります。

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～



ブルーベリーのプロフィール

【分類】ツツジ科スミキ属

【原産地】北米

【おいしい時期(旬)】6～8月ころ

【主な栄養成分】アントシアニン、
ビタミンE、食物繊維など

解説：KAORU

選び方

果皮に張りがある

軸の付け根まで濃い青紫色

しわや傷がない

果皮の表面にブルーーム(白い粉)がしっかり付いている

粒がふっくらとして大きめ

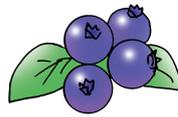
軸の付け根が赤いとまだ酸っぱいかも……

NG

ブルーームが落ちつやが出たものは鮮度が落ちている……

ブルーベリーのいろいろ

世界には150種類以上の品種が
日本ではハイブッシュ系とラビットアイ系が主流



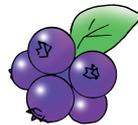
ハイブッシュ系

主に関東以北の寒冷地で栽培の甘味が強く生食にも向いている。「ブルークロック」「パーグレイ」「コリンズ」など



ラビットアイ系

主に関東以南の温暖地で栽培の名の由来は成熟前の果実がウサギの目の色に似ていることから甘さがあり、やや歯応えがある。「ウッダード」「ティフブルー」「ブライトウェル」など



ローブッシュ系

米国北部、カナダ、北欧の寒冷地に自生の「ワイルドブルーベリー」とも甘酸っぱさが特徴の加工向きで、主にジャムやサプリメントの原料などに利用。「チゲネクト」など

楽しみ方・食べ方のコツ

熟度の目安

未熟 赤紫色 → 青紫色 → 黒紫色

完熟 さらに濃くなり 黒っぽい色に

ブルーーム(白い粉)

水分の蒸発を防ぐため果実から自然に分泌される成分

ブルーームごと食べても問題ないよ

ジャムやソースに加工し、デザートなどに!



熟度が進むと甘味も増すよ



保存方法

冷蔵保存

傷んでいるものを取り除き、表面の水分を拭き取ってから保存袋または保存容器などに入れ冷蔵庫へ



長期保存に

ジャムやソースに加工 熱湯消毒した瓶に入れ、密閉して保存すると長持ち!



冷凍保存

すぐに食べない場合、水洗いをしてしっかり水分を拭き取り、少量ずつラップで包み保存袋に入れて冷凍室へ

または平らにならして保存袋に入れ、バットなどに載せて冷凍すると使いやすい。保存期間は1カ月程度

ブルーベリーのチカラ

アントシアニン

ポリフェノールの一種 老化予防、眼精疲労の改善、がんなどの生活習慣病予防に



食物繊維

便秘改善や肥満予防に



ビタミンE

高血圧や動脈硬化の予防、美肌効果、冷え性の改善に



ブルーベリーのヒストリー

歴史

北米原産



1620年 欧州大陸から移住した人々が先住民に分けてもらった果実を食べたことが始まり

日本への伝来

1950年代 2000年代には健康食材としてブームに