



サイシン 夏に強い中国野菜

ナバナに似た中国野菜で、茎葉と花蕾（からい）を食べます。草丈30〜40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。茎は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさつとめておひたしや、油炒めにしていただきます。中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

「品種」中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」（タキイ種苗）、「中国菜心」（サカタのタネ）などがあります。「畑の準備」あらかじめ土の酸性を改

図1 畑の準備

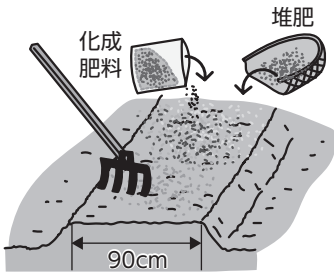


図2 種まき

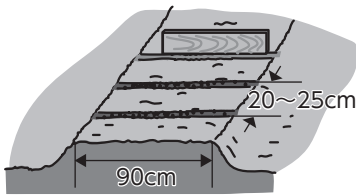


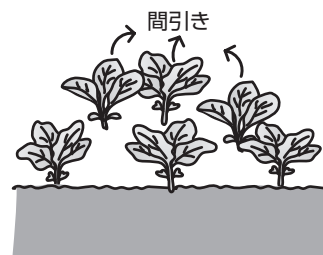
図3 間引き



①子葉の重なる所を間引く



②本葉2、3枚の頃 株間5cm間隔に間引く



③本葉5、6枚の頃 株間15〜20cm間隔に間引く

図4 収穫



株元で切り取る

善するため、1平方m当たり苦土石灰100gをすき込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅90cm程度の栽培床（ベッド）を作り、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らにします（図1）。「種まき」ベッドに直角に条間20〜25cmの種まき溝を切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けた深さが一定になります。じかまきとし、まき溝に2、3cm間隔に筋まきします（図2）。その後、べたがけ資材を使えば、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。「間引き」1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉2、3枚の頃に株間5cm程度、3回目は本

葉5、6枚で株間15〜20cmに間引きます（図3）。「追肥」最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水（かんすい）します。「病害虫の防除」アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアファーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。「収穫」とう立ち後、30cmくらいに伸び1、2花が咲き始めたら株元から切り取って収穫します（図4）。なお、下の葉を3、4枚残して切り取ると、脇芽から再び茎が伸びてくるので、さらに追肥して長い間収穫ができます。

栽培カレンダー（サイシン）

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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。

お菓子作りで実験中

私の食育日記



食育インストラクター ● 岡村麻純

娘がお菓子作りに夢中です。クッキーにケーキにパン作り、レシピが載っている児童書を借りてきては、次はこれを作りたいと張り切っています。そんな娘が、「お菓子作りってほとんど小麦粉使うね。材料は同じなのにどうして膨らんだり、小さくはなったりするの？」と質問してきました。お菓子だけでなく、うどんやパスタなど小麦粉が原料の身近な食材は多くあります。

小麦粉に含まれるタンパク質にはグルテニンとグリアジンと呼ばれる物があります。水を吸収するとこの二つのタンパク質が絡み合い、弾力のある塊になります。これをグルテン形成といいます。このグルテン形成された塊はドウといい、私たちが生地と呼んでいる物です。小麦粉には強力粉、中力粉、薄力粉とありますが、これらはこのタンパク質含量の違いです。強力粉はタンパク質含



量が多く、よりグルテンが多く形成されます。そのためもちもち感が必要なパンに使われ、逆に軽い食感が好まれるクッキーやケーキは、タンパク質含量の少ない薄力粉が使われます。

この小麦粉の塊である生地を膨らます方法はいくつかあります。パンでは酵母を発酵させてそこで生じる二酸化炭素によって膨らみます。クッキーやドーナツ作りに使うベーキングパウダーは合成膨張剤とい

い、炭酸水素ナトリウムから発生させた二酸化炭素によって膨らみます。スポンジケーキは、卵白を泡立てることのできる気泡を熱によって膨張させることで膨らみます。このように、グルテン形成の量と、膨らませる物の違いによって同じ小麦粉からもさまざまな食感、形の物ができていくのです。

娘には「水を入れたらどうなるかな？」とか、イーストやベーキングパウダーを使う際は「これが生地を膨らませるんだよ」と材料それぞれの役割を伝えるようにしています。それだけで、お菓子作りが実験のようになつて娘はより楽しくなるようです。

量が多く、よりグルテンが多く形成されます。そのためもちもち感が必要なパンに使われ、逆に軽い食感が好まれるクッキーやケーキは、タンパク質含量の少ない薄力粉が使われます。

かい割れダイコン(アブラナ科ダイコン属)

野菜もの知り百科



土壌医 ● 藤巻久志

かい割れダイコンはダイコンですが、大きいわけでも、根の部分でもありません。胚軸と子葉を食用とするスプラウトです。スプラウトは発芽して新芽になったばかりの野菜(発芽野菜)で、成長した状態(完成野菜)と比べると、格段に多くのミネラルやビタミン類を含んでいます。発芽する段階で、種子のときには存在しなかった栄養成分を自身で合成するからです。

かい割れダイコンは、「貝割れ大根」とも書きます。双葉が開いた二枚貝のように見えることからその名が付きました。平安時代にはすでに吸い物やあえ物に添えて食べられていたようです。

かい割れダイコンは1970年代までは料亭でしか食べられない高級食材でした。銀座に近い築地市場には専門の仲卸があり、木箱にきれいに並べて扱われていました。



かい割れダイコンの栽培は短期間ですが、技術がなければ胚軸を長くし、鮮度の良い物を作ることはできません。「早生四十日」という極早生品種を砂土にまき、発芽したら子葉の付け根まで土寄せし、本葉が出る前に収穫します。施肥と灌水(かんすい)にも特別の工夫がいります。1980年代中ごろになると、水耕栽培で大量生産されたかい割れダイコンが流通するようになりまし

た。清潔なプラスチック容器入りで低価格なので、あつという間に一般家庭に普及しました。一年中店頭に並び、和洋中の料理に利用されます。根元を切ってかつお節としょうゆをかけるだけで酒のさかなになり、ピリツとした辛味でお酒が進みます。かい割れダイコンのハム巻きは子どもが大好きです。

9月18日はかい割れダイコンの日です。日本かいわれ協会(現・日本スプラウト協会)が1986年に、健康野菜のかい割れダイコンを普及させるために制定しました。9月は第1回総会が開かれた月、18日は8を横にすると∞(無限大)、その下に1を付けるとかい割れダイコンの形になるからです。

かい割れダイコンはダイコンですが、大きいわけでも、根の部分でもありません。胚軸と子葉を食用とするスプラウトです。スプラウトは発芽して新芽になったばかりの野菜(発芽野菜)で、成長した状態(完成野菜)と比べると、格段に多くのミネラルやビタミン類を含んでいます。発芽する段階で、種子のときには存在しなかった栄養成分を自身で合成するからです。

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

梨

～夏バテ予防や疲労回復に～

梨のプロフィール

【分類】バラ科ナシ属

【原産地】中国、日本

【おいしい時期(旬)】7～10月ころ

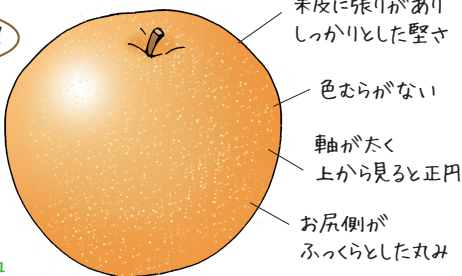
【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、プロテアーゼ

解説：KAORU



選び方

大玉でずっしり!



食べ頃の目安



● 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色

→ 少し赤みがかかった色に

赤梨

● 果皮のザラザラが減り滑らかに



● 果皮が淡黄緑色

→ 黄みがかかった色に

青梨

果皮に張りがありしっかりとした堅さ

色むらがない

軸がたく上から見ると正円

お尻側がふっくらとした丸み



色が濃過ぎる

↓ 過熟で柔らかいかも……

梨のチカラ

カリウム
高血圧や
動脈硬化の予防
むくみ改善に



食物繊維
便秘予防や
コレステロール値の
低下に



プロテアーゼ
タンパク質分解酵素
消化促進に

ソルビトール
便秘予防やせき止め
解熱効果も



アスパラギン酸
利尿作用や新陳代謝を高め
夏バテ予防、疲労回復に

楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい
食べる1～2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す



甘さを楽しむには?

皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る

お尻側と皮の近くが甘く、芯の近くは酸味が強い

お肉と相性抜群!

肉を柔らかくする効果がよりお肉を焼き肉のたれに混ぜたり、煮込み料理に消化を助けるため、食後のデザートにも



梨のいろいろ

幸水

日本の生産量の約4割を占める代表品種のシャリシャリとした食感のしつかりとした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力



あきづき

新高×豊水に幸水を掛け合わせた優良品種の酸味が少なく、糖度の高さが魅力の果肉は緻密で柔らかく、シャリシャリとした食感



豊水

幸水と並び生産量が多い品種の果肉は柔らかめで、甘味と酸味のバランスが良い



愛宕

大きなものでは2kgにもなる超大玉品種の柔らかな食感で熟すにつれて甘味が増す



南水

長野県で生産量が多い酸味が少なく濃厚な甘味を楽しめるの柔らかめでサクサクとした歯触りが特徴の大きめで日持ちも良く贈答用にも



新甘泉(しんかんせん)

2008年生まれ鳥取県で栽培される希少品種の芳香で強い甘味、特有のシャリシャリした食感が魅力



新高

大きなものでは1kgになる大玉品種の濃厚な甘さと香りで風味豊かな梨の王様とも呼ばれるの大きいものほど高品質、高糖度



二十世紀

明治期に千葉県で発見され、鳥取県などで生産の程良い酸味ですっきりとした味わいの「ゴールド二十世紀」は、二十世紀を改良した病気に強い品種



保存方法

購入後、すぐに食べる場合は冷暗所で保存し食べる前に冷蔵庫で冷やす

冷凍保存

長期保存に

シャリシャリとした食感が損なわれるためそのまま食べるのには不向き

ピューレは保存袋に平らにならすか、製氷皿に入れる



冷蔵保存



気温が高い時期の保存に

新聞紙かラップに包み、保存袋などに入れ野菜室へ



くし切り

塩水などにくぐらせ変色を防ぎ、保存袋か食品保存容器に入れる

スムージーやコンポートにするのがおススメ!

梨のヒミツ

歴史

弥生時代後期

すでに野生種のヤマナシを食べていたの静岡県登呂遺跡で種が出土

『日本書紀』

持統天皇が飢饉(きん)から人々を救う作物として栽培を推奨

江戸時代以降

盛んに品種改良が行われた

石細胞

食物繊維によって細胞を包む壁が固くなった細胞シャリシャリとした食感のもと

