



ラディッシュ サラダの彩りに

ラディッシュはダイコンの仲間で、

欧州系の極早生種です。根は小さく球形や細長い形で色は白、赤や紫色があります。別名をハツカダイコン（二十日大根）というように、適期には1カ月程度で収穫できます。

中間地ではほぼ周年種まきができます。種は少なめにまくか、間引きを早めに行って発芽時の軸の伸び過ぎを防ぎます。

「品種」代表的な品種は、早生で赤丸の「ニューコメット」（タキイ種苗）、紡錘（ぼうすい）形で紅白の彩りの「紅白」（サカタのタネ）、太さ1cm程度の白色細長のミニダイコン「雪小町」（サカタのタネ）など、かわいらしい品種がたくさんあります。

図1 畑の準備

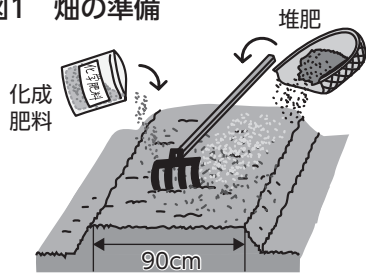


図2 種まき

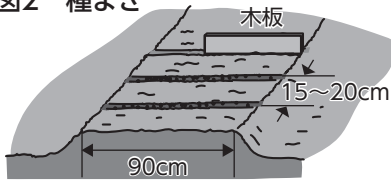
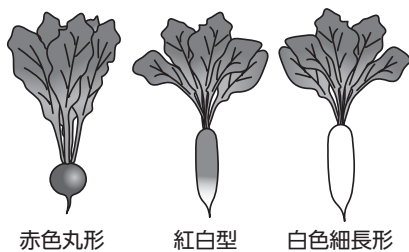


図3 間引き



図4 収穫



「畑の準備」種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを全面にまきます。よく耕し、幅90cm程度の栽培床（ベッド）を作り、平らにならしておきましょう（図1）。

「種まき」条間15〜20cmのまき溝をベッドに直角方向に切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります（図2）。種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を薄くかぶせます。その後、乾燥や強い雨を防ぐために、べたがけ資材で覆います。

「間引き」初め（図3-1）は本葉が見え始めた頃に重なっているところを抜き取

ります。その後（図3-2）、葉が触れ合う程度に間引きをし、最終的（図3-3）に10cm間隔にします。最後の間引きのときに1平方m当たり化成肥料30g程度を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

「病害虫の防除」アオムシやコナガの被害から守るには、べたがけ資材や防虫ネットの利用が有効です。種まきから収穫までネット被覆をしても良いでしょう。

「収穫」肥大が進んだ株から順次収穫します。赤色丸形の品種では直径2、3cmが適期です（図4）。育ち過ぎるとスが入ったり（中心部に空洞ができる状態になること）、球に亀裂が入ったりします。

栽培カレンダー（ラディッシュ）

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

● 種まき — 生育 ○ トンネル ■ 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。



ビタミンAで風邪に負けない体を目指す

先日、小学校の栄養教諭の方のお話を聞く機会がありました。給食は、基本的には子どもが1日に必要な栄養の3分の1が摂取できるような作られますが、家庭で不足しがちな栄養素は3分の1より多くなるように考えてくれているそうです。そこで挙げられたのが、カルシウムとビタミンAです。カルシウムは子どもの成長に必要な栄養素としてたびたび挙げられ、意識されている家庭も多いかと思いますが、では、もう一つのビタミンAとは、どんな栄養素でしょうか。

ビタミンAは皮膚や粘膜を強くする役割があるため、感染症などの抵抗力を高めるとされています。また、目の粘膜にも必須な栄養で不足すると夜盲症や粘膜乾燥症のリスクがあります。ビタミンAは肝臓での貯蔵ができるため、摂取しないとすぐに欠乏症になるわけではありません。



んが、体内では生成できないので、食事から必要量を摂取していかねばなりません。ビタミンAはウナギやレバーに多く含まれる動物性の物と、プロビタミンAと呼ばれるニンジンやカボチャに多く含まれる植物性の物があります。不足しがちなビタミンAですが、実はビタミンAは過剰摂取によっても体調不良が起きる栄養素です。しかし、過剰摂取の主な原因はサプリメントやレバーなどの動物性プロビタミンAによるもので、植物性のプロビタミンAは体内で必要な分だけビタミンAに変化するため、たくさん取っても過剰摂取の心配はありません。

そのプロビタミンAを多く含むのはニンジン、カボチャ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜です。子どもが食べないからと出す量が減りがちな野菜ですが、風邪に負けない体づくりのためぜひ意識して献立に取り入れてほしいと思います。ビタミンAは油に溶けやすい性質で、油脂と共に取ると吸収率が向上するので、ツナやポン酢、みそなど、子どもの好みの味の炒め物にしてみるのもお勧めです。

そのプロビタミンAを多く含むのはニンジン、カボチャ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜です。子どもが食べないからと出す量が減りがちな野菜ですが、風邪に負けない体づくりのためぜひ意識して献立に取り入れてほしいと思います。ビタミンAは油に溶けやすい性質で、油脂と共に取ると吸収率が向上するので、ツナやポン酢、みそなど、子どもの好みの味の炒め物にしてみるのもお勧めです。



マスクメロン(ウリ科キュウリ属)

団塊の世代が結婚適齢期になった1970年代には、それまで自宅で行われていた結婚式がホテルや結婚式場で行われるようになり、披露宴ではほぼ必ずマスクメロン(アールスフェポリット)が出されました。メロンのつるが鶴、ネット(網目)が亀に例えられ縁起が良いとされたからです。

つる付きで販売されるメロンは専用のガラス温室で立ち栽培されたマスクメロンだけでした。マスクは仮面ではなく、麝香(じゃこう。香料)英語でムスク)を意味します。マスクメロンは甘さよりも独特の香りと食感を楽しむ果物です。

ビニールハウスで地ばい栽培された大衆向けのメロンは、糖度だけならマスクメロンよりも高いですが、香りと食感はマスクメロンにかきません。付いているつるは、1株か



ら1果しか取らない高級メロンの証しで、大衆メロンはネットメロンであつてもつるは付いていません。メロンのネットは、果皮の成長が止まった後に内部が肥大することによってひび割れてきたかさぶたのようなものです。徐々にひび割れないと、きれいな網目模様にはなりません。マスクメロンは肥料と水分の吸収を完璧に管理するために、地面から隔離したベッドで栽培します。

マスクメロンは専用施設と高度な栽培技術によって作られるので、1個数千円から数万円という価格で販売されるのです。高度経済成長期前には、入院した庶民が高根の花のマスクメロンを見舞いにもらい、自分の病気はそんなにひどいのかと勘違いして落胆し、病状が悪化してしまつたという話があります。

マスクメロンは収穫後数日で食べ頃になります。低温の冷蔵庫では追熟が進まず、常温の所に置くとうまい香りがしてきます。食べる2時間くらい前に冷蔵庫に入れて冷やします。メロンのライバルはイチゴです。メロンもイチゴも贈答用のきり箱入りの物があります。

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

西洋梨 (洋梨)

～上品で滑らかな食感と芳醇(ほうじゅん)な香り～

西洋梨のプロフィール

【分類】バラ科ナシ属

【原産地】温帯ヨーロッパ地方、西アジア地方

【おいしい時期(旬)】9～12月ごろ

【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、フラバノール、アントシアニンなど

解説：KAORU

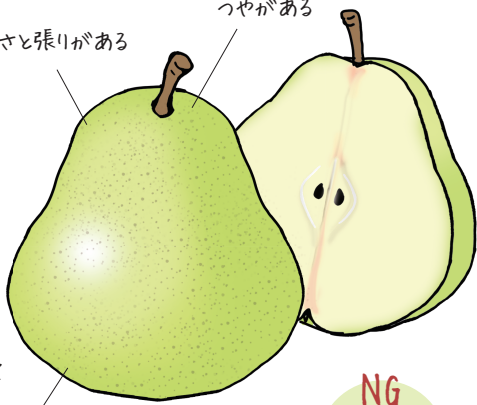
選び方

程よい堅さと張りがある

つやがある



お尻側がふくらんでいてずっしり!



果皮に傷や変色がない

NG



完熟の目安

- ・果皮が黄色くなり、甘い香りに
- ・果皮がしっとり手になじむ
- ・軸が少し枯れ、軸の周りにしわが寄って柔らかい



柔らか過ぎる

↓
過熟で傷んでいるかも……

西洋梨のチカラ

食物繊維

便秘予防や
コレステロール低下に



カリウム

高血圧や動脈硬化の予防
むくみ改善に



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
高める。疲労回復にも



フラバノール アントシアニン

ポリフェノールの一種
老化予防や
生活習慣病予防に



西洋梨のいろいろ

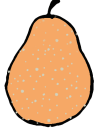
ラ・フランス

フランス原産の日本で最も生産量が多い人気品種で主産地は山梨県、長野県の軸の周りの皮に少ししわが寄ってきたら食べ頃の柔らかくとろけるような食感で「甘く程よい酸味がある」



オーロラ

米国で誕生した「マルゲリット・マリーラ」×「パートレット」の交雑種の主産地は山形県、長野県の熟すと果皮が黄へだい色になり、香りも強くなるのとろけるような食感で果汁も多く、上品な甘さ



レ・レクチェ

フランス原産の「西洋梨の貴婦人」の別名を持つ主産地は新潟県。果皮がつやのある黄色になり、香りが強くなったら食べ頃のジューシーで滑らかな食感でとても甘い



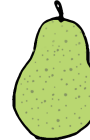
ゼネラル・レクラーク

フランス原産で「コミス」の自然交雑から誕生した希少品種の主産地は青森県。熟すと果皮が黄色くなり、特有の芳香を放つ滑らかな食感で甘味と酸味がはっきりした濃厚な味わい



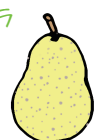
パートレット

英国原産の主産地は北海道。缶詰用としてよく利用される。果皮が黄色になり、柔らかくなってきたら食べ頃の滑らかな食感で、適度な甘さと酸味でさっぱりとした味わい

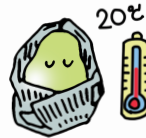


マルゲリット・マリーラ

フランス原産の大玉品種の主産地は山形県、青森県。熟すと果皮全体が黄金色になり、芳香が増す。ジューシーで滑らかな食感でほんのりとした酸味と甘味で癖のない上品な味わい



保存方法



20℃



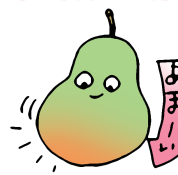
未熟果(まだ堅い)

新聞紙に包むか紙袋などに入れ、追熟20度が目安。高温多湿の場所では傷みやすい。果皮の色や滑らかさ、香りがうまくなる!

完熟した物

あまり日持ちしないので、早めに食べる。乾燥を防ぐため新聞紙に包みビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ。皮をむいてカットし冷凍するのがお薦め。シャーベット、スムージーなどに。

楽しみ方・食べ方のコツ



軸側よりお尻側が甘い! くし形にカットすると甘味が均等に行き渡る。軸側から食べていくと最後まで甘さが楽しめる

うまく追熟しなかったりカットしたが堅かった……



ジャムやコンポートにするのがお薦め