



小松菜のトンネル栽培 寒さでうま味が増加

小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなる栽培時期です。

「品種」近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつづき」（サカタのタネ）、「楽天」（タキイ種苗）、「よかつた菜」（カネコ種苗）などが良いでしょう。

「栽培期間」冬まき（12～2月）はトンネルやべたがけ資材で保温し、60～90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20～25cmを目標に、春まき（3～5月）は30～50日、夏まき（6～8月）は20～25日、秋まき（9～11月）は30～60日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまき、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

図1 畑の準備(1)



図2 畑の準備(2)

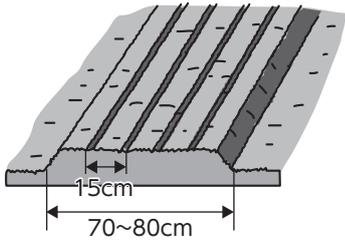


図3 トンネルの被覆

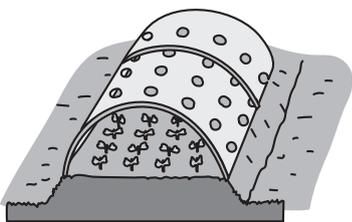


図4 間引き(最終)

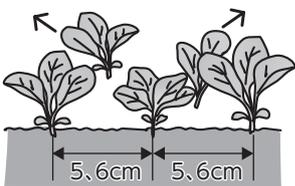


図5 収穫



「畑の準備」種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2、3kgを施し、土とよく混ぜておきます（図1）。幅70～80cmの栽培床を作り、畝に平行に条間15cm程度に種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や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）。

「種まき」種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。「トンネルの被覆と管理」トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がり過ぎないよう換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます（図3）。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。

「間引き」初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5、6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします（図4）。

「病害虫の防除」害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

「収穫」草丈20～25cm程度で根を付けた抜き取り収穫をします（図5）。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけ抜き取れば、長期に収穫ができます。

栽培カレンダー(小松菜のトンネル栽培)

月	10	11	12	1	2	3	4
中間地		●	○	—	■		
暖地		●	○	—	■		

● 種まき ○ トンネル — 生育 ■ 収穫

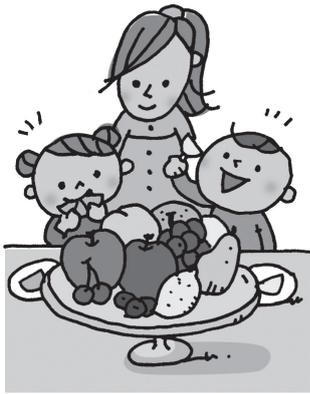
園芸研究家 ● 成松次郎

※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。



果物で朝から元気に

食育インストラクター ● 岡村麻純



子どもたちは果物が大好きです。秋になると、ブドウに梨、柿にリンゴとおいしい果物がたくさん。しかし、果物は糖を多く含むため、食べ過ぎには注意が必要です。そこでわが家では、果物は朝食に食べることにしています。

甘くておいしい果物は糖類が多く含まれます。食事によって摂取した糖類は小腸で吸収され、肝臓に蓄えられて全身に送られます。糖類はグルコースに分解されて体内のエネルギーとなりませんが、このグルコースは脳にとってとても大切です。脳は、他と違ってこのグルコースのみをエネルギーとして活動しているからです。脳では、たくさんエネルギーが使われています。これは寝ている間も同じです。睡眠中に使われ

た脳のエネルギーをしつかり朝食で補わなければ、午前中の勉強やお仕事もはかどりません。

そんな糖類の中で、果物に多く含まれる果糖は、ご飯やパンに含まれるでんぷんより速く代謝されるのが特徴です。朝食に果物を食べることで、素早くエネルギーが補給され、午前中から脳も体も元気に活動できるようにになります。

もう一つ、果物には食物繊維が多いという特徴があります。朝、食物繊維を取ってしつかり腸を動かすことで、腸内環境を整え、健康維持に役立ちます。他にもむくみややすい朝ですが、果物にはむくみの防止になるカリウムも多く含まれます。果物の多くは水分が多いので、寝ている間に失われた水分を補給する意味でも活躍してくれます。

味覚の秋。秋の果物であるリンゴにはペクチンという食物繊維も豊富で、リンゴ酸は疲労回復にもつながります。柿はベータカロテンやビタミンCが多く、風邪予防に効果的です。たくさん種類の果物を楽しみながら、朝の果物で、午前中から体も心も元気いっぱいになりたいと思います。



コスレタス(キク科アキノノゲシ属)

土壌医 ● 藤巻久志



レタスの原産地は地中海沿岸から西アジアにかけてです。和名は「ちししゃ」です。切ると白い液が出るため乳草とも呼ばれ、それが変化して「ちししゃ」になりました。

レタスは「玉(結球)レタス」、「サニーレタスなどの「リーフレタス」、サンチュなどの「莖レタス」、今回紹介する「コスレタス」の四つに大きく分けられます。日本では流通している物のほとんどが玉レタスでしたが、韓国料理やイタリア料理などの普及に伴い、その他のレタスも食べられるようになりました。

コスレタスの名前はエーゲ海のコス島で栽培されていたからで、ロメインレタスともいいます。ロメインはローマのことです。葉を巻き込まずに立った状態で、タケノコ形に成

長することから和名は「立ちちししゃ」です。

レタスは鉄製の包丁で切ると鉄と反応し、切り口が赤茶色になります。乳状の液に含まれているポリフェノールの酸化が早まるためです。包丁を使うと細胞が壊され鮮度が落ちますが、手でちぎると断面が粗くなるので、ドレッシングが絡みやすくなります。

コスレタスは葉が厚く、シャキシャキとした食感が魅力で、シーザーサラダの食材として有名です。古代ローマの英雄ジュリアス・シーザーが好んだサラダというのは俗説です。シーザーサラダは1924年7月4日(米国独立記念日)に、カリフォルニア州に接するメキシコの町で、イタリア系移民の料理人・シーザーが考案し調理しました。

元祖ディズニールランドがある米国西海岸は新婚旅行の人気エリアでした。レストランではコスレタスだけを縦割りにして皿にのせたものが出されました。レタスだけを意味するレタス・アロンがレット・アス・アロン(私たちにだけにして)に似ているので、レタスだけのサラダをハネムーンサラダといいます。

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

レモン

～旬を迎える国産レモンを楽しもう～

レモンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】インド北東部(アッサム・ヒマラヤ地方)

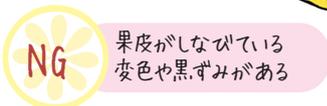
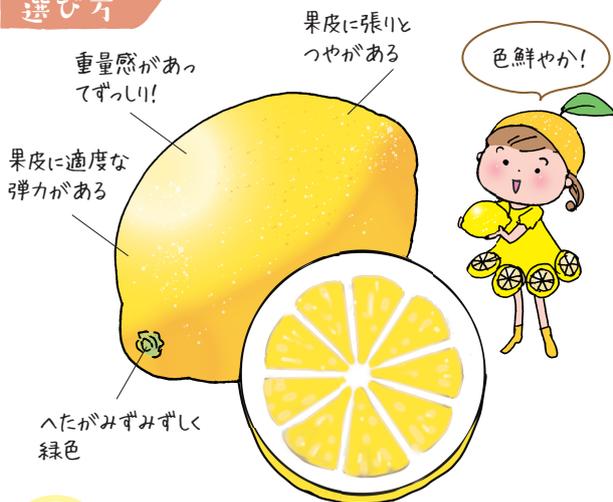
【おいしい時期(旬)】通年(国産は秋冬(10～3月ごろ))

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン、リモネンなど

解説：kaORU



選び方

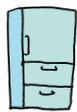


保存方法

丸ごと保存

ポリ袋や保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ

1つつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる



要注意!

常温での長期保存は果皮がしなびたり、香りや風味が低下する。風通しの良い冷暗所で保存し、早く使い切る

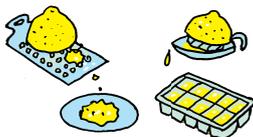
カットしたもの

切り口をラップで包み冷蔵庫で保存。日持ちしないので、すぐ使わない場合は冷凍する



冷凍保存

輪切り、くし切りにしたものをラップに包み保存用袋に入れ、冷凍庫へ



国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも絞った果汁を製氷皿で凍らせても便利

レモンのいろいろ



リスボン

原産地はポルトガル、主産地は米国カリフォルニアの果汁が多く、しっかりとした酸味と爽やかな香りが特徴。日本には明治末期に導入され、栽培が進んだ



ユレーカ(ユリーカ)

主産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカのジューシーで香りが良く酸味が強い。枝変わりには「アレンユレーカ」や「クックユレーカ」など



ジェノバ

主産地は千りの種が少なく使いやすい。香りの良さや、しっかりとした酸味が特徴



メイヤー(マイヤー)

オレンジとの自然交雑で誕生。酸味が穏やかで糖度が高め



菊池レモン

「マイヤーレモン」の系統とされる。小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ、爽やかな香りが強い。八丈島産は「八丈フルーツレモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか

レモンのチカラ



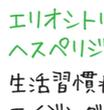
ビタミンC

しみやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復に



カリウム

高血圧予防やむくみ改善に



エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン

生活習慣病予防やアンチエイジング効果に期待。ルチンは動脈硬化予防にも



クエン酸

疲労回復や殺菌効果、食欲増進効果も



リモネン

リラックス効果がある香りの成分。血行促進、代謝アップ、免疫力向上に

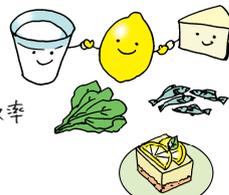


効果的な食べ合わせ

カルシウムの吸収率アップ

牛乳、チーズ、小魚、青菜類

クエン酸がカルシウムなどミネラルの吸収率を高め、骨粗しょう症予防に効果的



美肌づくりに

肉や魚、大豆

美肌づくりに欠かせないビタミンは、体を作るもとになるタンパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる



減塩効果

クエン酸には塩味を感じやすくする効果がある。レモン果汁を加えると塩分控えめでも味わいは満足感を得られるため、高血圧対策などに

