



寒起こしと天地返し 農閑期に行う土づくり

最初は軟らかかった土は野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。春に備えて、菜園に野菜が少ないこの時期に土づくりをしましょう。

「水はけと通気の良い土」

根は水に溶けた酸素を吸って生長します。水と空気が土粒の隙間を動きやすいような土の構造が大切です（図1）。水はけを良くするには土を深く耕し、下層の固くて水の抜けにくい土層を壊します。団粒を作るのは砂や粘

図1 良い土の組成と団粒構造

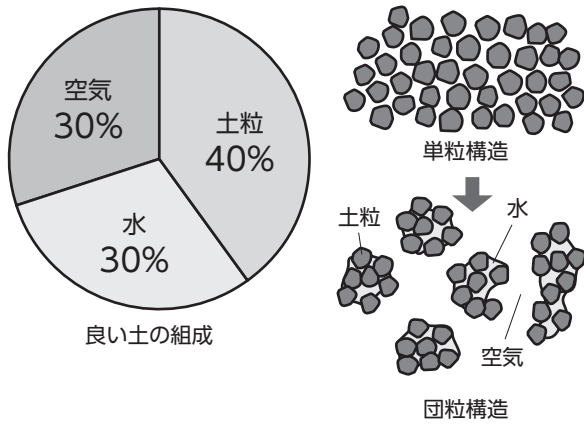


図2 寒起こし

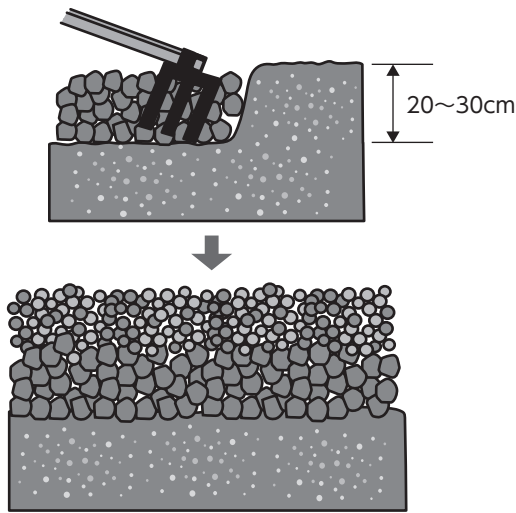
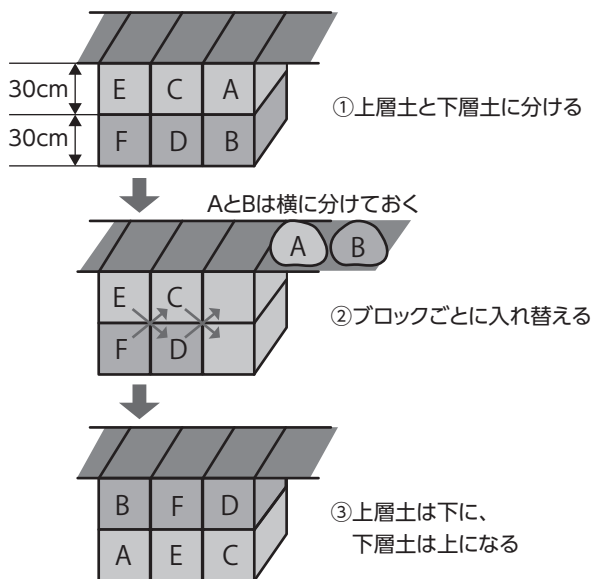


図3 天地返しの方法



土をくつつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせてパーク堆肥、家畜ふん堆肥などの有機物を混入します。

「寒起こし」

厳寒期の1、2月に菜園を20〜30cm粗く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。この繰り返しで土塊が次第に崩れて、ふかふかの土になります（図2）。土中の害虫が寒さで死

滅する効果も期待できます。

「天地返し」

同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には養分が蓄積し、下層土には固く根が入りにくくなっていきます。上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えてきます。このような畑では連作障害が発生し、野菜の生育が悪くなります。

天地返しは、表面から30cm程度の上層土とその下60cm程度までの下層土を入れ替える土壌改良法です（図

3）。普段耕す土層は軟らかでも、その下に固い土層があることがあります。これを耕盤といいます。長い間、トラクターのロータリーで耕耘（こううん）を続けていると耕盤ができてしまいます。天地返しで、耕盤を崩すことができます。

これらはきつい仕事なので、作業の少ない冬のうちにしておくのと良いでしょう。連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。

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。

訂正 10月号「小松菜のトンネル栽培」で、「病害虫の防除」の項に「ダコニール1000などの農薬で」とある部分は削除します。ダコニール1000の適用作物に小松菜は含まれていませんでした。今月号のCD-ROMに訂正した部分を入れてあります。

子どもの料理のお手伝い

私の食育日記

食育インストラクター ● 岡村麻純



親子で料理をする——。食育という観点で見ても、とてもすてきなことです。しかし、実際子どもに手伝ってもらうと、大量にこぼしたり、「これやりたい」とごねられたり、1人で料理をするより何倍も手間や時間がかかってしまいます。

「手伝おうか？」というわが子の優しい言葉も、余裕のある昼下がりにはいうれしさいっぱいですが、夕方など時間に追われているときは「うっ、今来たか」と、身構えてしまう私がいいます。そこで、「お箸並べてくれる？」なんて無難なお手伝いを頼むと、「えー、もつとお料理っぽいことしたい」とこちらの意図を読まれてしまいます。そんなわけで、子どものお手伝いは必ずしも助っ人になるとは限らないもので、「よくお料理のお手伝いをします」と聞くと、おさまさただけでなく、親御さまも素晴らしいと心の中で思っています。

私の娘も料理に興味があるようで、時間やこちらの焦りには構わず「手伝うよ」と声をかけてくれます。そこで最近は、1品丸々子どもに任せるといふ作戦を取っています。親が作りたい物の途中の手伝いだと、こぼす、違うことをされる——と、つい気になってしまうもの。でも、1品お任せしてしまえば、こちらは自分のペースで進めつつ、子どもも自由に料理ができます。

「サラダをお願いしようかな」と言うと、大喜びで野菜を選び、ドレッシングまで自己流で作っています。スープをお願いした日には、ウインナーに卵など自分の好きな物だけで作って満足していました。もちろんドレッシングが辛くて食べられなかった、なんてこともありますが、1品お任せスタイルにしてあげれば、失敗で食べる物がなくなることもなく、こちらも穏やかにいられます。子どもとしても、材料決めから下ごしらえ、調理まで体験できるので、切る担当などと割り振られる手伝いよりも楽しいそうです。

親も子も、楽しく一緒に台所に立つ時間を増やせるよう工夫していきたいと思えます。

タアサイ(アブラナ科アブラナ属)

野菜もの知り百科

土壌医 ● 藤巻久志



「中国野菜」は、中国から輸入されたニンニクやニンジンなどの生鮮野菜も意味しますが、一般には1972年の日中国交正常化に伴い種子が導入されて栽培されるようになった野菜をいいます。チンゲンサイやエンサイなどです。ハクサイも中国原産で、英名もチャイニーズキャベツですが、日本に伝わったのが日清・日露戦争の頃だったので「中国野菜」と言うことはめつたにありません。

タアサイは第2次世界大戦中に伝来し、寒さに強い「如月菜(きさらぎ菜)」と名付けられました。雪の中でもゆつくりと生育するので「ちぢみ雪菜」とも称しましたが、普及したのは東北の一部だけでした。「中国野菜」として再登場したときは、円盤のような形状とおいし

さから全国的な人気になりました。葉は厚みのある極濃緑色で、一見堅そうに見えますが柔らかで、繊維質が少なく歯切れが良いです。丸葉で葉数が多く、長い葉柄があり、放射状につぶれたように生育します。漢字ではつぶされた菜つ葉という意味の「塌菜(タアサイ)」と書きます。通年栽培ができ、特に寒さに遭った物は甘味が増しておいしいです。冬場は開帳型ですが、夏場は半立ち型で葉の枚数も少なくなります。

癖がなく、炒め物、煮物、あえ物など、さまざまな料理に使えます。火の通りが早いので、シャキッと仕上げるには高温で、短時間で調理します。ペーカカロテンやビタミンCを多く含み、それらはがん予防効果も期待されています。

タアサイはアブラナ属の野菜です。春になるととう立ちして花を咲かせます。花が咲かなければ種子は取れません。タアサイのとうは菜の花としておいしく食べられます。次から次へととうが出て、収穫量は菜っ葉としてのタアサイよりも多いくらいです。とうは花や種を作るエネルギーを含んでいるので、食べる

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

ユズ

～日本料理の名脇役～

ユズのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】青ユズ(夏～初秋)、

黄ユズ(秋～冬)

【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、

クエン酸、リモネン、ピネンなど

解説 KAORU



選び方



NG



しなびている
黒ずみや傷がある
へたの切り口が茶色く乾燥している

保存方法

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるかラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ

気温が低い時期は冷暗所でもOK。冷暗所で1週間、冷蔵では1、2週間程度保存できる

香りが命！鮮度が良いうちに利用してね

冷凍保存

皮幅を広めにむき、ひたひたとラップに包んで保存。凍ったまま細く刻んで利用

白い部分はある程度残すと香りが良いよ！

果肉

ラップに包み保存袋に入れて保存。自然解凍して搾って利用

長期保存

薄くむいて細かくカットして天日干し。乾燥したら密閉容器に入れ保存の粉末状にしておくと便利だよ！

浅漬け、お吸い物、ゆずこしょうなどに利用

ユズのいろいろ

本ユズ



木頭系 徳島県那賀郡木頭村(現・那賀町)で選抜。果汁も多く皮が厚い



山根系 徳島県阿南市の山根氏によって選抜された早期結実品種



多田錦 種なしでとげも少なく扱いやすい人気品種

花柚(はなゆ)



ユズの近縁種。「花柚子」「オゆず」「常柚(とこゆ)」とも皮は薄めで、本ユズに比べて香りが穏やか。花もお吸い物や料理の香り付けなどに利用される

鬼柚子(獅子柚子)

ポンタンの仲間のぶつぶつとした皮が特徴のジャムや砂糖漬けなどに利用される

柚柑(ゆこ)

ユズの近縁種で「柚香」とも酸味が強くて香りが良く、ポン酢などに利用される



ユズの子カラ

ビタミンC
皮に豊富。風邪予防、美肌効果、疲労回復に

クエン酸
疲労回復や食欲増進に。カルシウムの吸収を助ける働きも

ペクチン
食物繊維の一種。便秘改善や生活習慣病予防に

リモネン、ピネン
皮に含まれる香り成分。精神をリラックスさせる効果に期待

食べ方・楽しみ方

日本料理ではおなじみの調味食材。熱を加えても香りが消えないのが魅力

細く刻んで漬け物、雑煮、あえ物などに



柚香蒸し



柚子釜



柚子漬



雑煮

風味付け

刺身や焼き魚、煮物に



ゆずこしょうなどの調味料やゆず茶、ジュース、シャーベット、ゼリーにも



海外でも人気

日本産は海外産に比べて香り高く高評価のフランス料理やスイーツにも使われている

