

菜園の土壌管理 野菜の種類に合わせた土づくり

家庭菜園では多くの種類を栽培しますので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。

「連作と輪作」同じ土地に同じ野菜を連続して作ることを連作といいます。

しかし、連作すると生長に障害が出る野菜があります。連作障害の原因は多様ですが、病害によるものが最も多く、次いで土壌の悪化によるものとなっています。

エンドウは一度作ると、7年は作れません。トマト、ゴボウなどは5、6年、インゲンマメ、サトイモなどは3、4年、キュウリ、ハウレンソウなどは1、2年です。カボチャ、タマネギ、サツマイモのように連作しても障害の出にくい野菜もあります(表1)。

同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っていて、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増え、微量でも必要な肥料成分が不足して生長を妨げることがあります。

そのため特性の異なる野菜を上手に組み合わせた一定の順序で作付け(輪作)をしましょう。

「野菜の適性酸度」雨が多い日本はカルシウム(石灰)やマグネシウム(苦土)が流れやすく、酸性土になりが

ちです。野菜の生育に適した弱酸性(pH6.0~6.5)とするためにカルシウムとマグネシウムを含む石灰資材を投入します。酸性土が改良されると土壌微生物の働きが活発となり、有機物の分解を早める効果もあります。

野菜の種類によっては酸性を好むものもあり、野菜の種類に適した酸度(pH)に調整することが大切です。ジャガイモ、スイカはpH5.0~5.5でよく育ちます。一方、ハウレンソウ、タマネギは特に酸性に弱く、発芽してもしばらくすると枯れてしまいます(表2)。酸性土壌ではアルミニウムイオンが溶け出し、ハウレンソウなどの根を阻害するからと考えられています。

図1 土壌診断キット



表1 野菜の休栽年数

連作障害の出にくい野菜		カボチャ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ
休栽年数(目安)	1,2年	キュウリ、ネギ、ハウレンソウ、ラッカセイ、ジャガイモ
	3,4年	インゲンマメ、サトイモ、ナガイモ
	5,6年	トマト、ハクサイ、ゴボウ
	7年以上	スイカ、ナス、エンドウ

平野暁「作物の連作障害」(農文協、1985年)より引用、一部改変

表2 野菜の好適酸度

種類	酸性への適応性	pH(目安)
スイカ、ジャガイモなど	酸性に強い	5.0~5.5
インゲンマメ、スイートコーン、ダイコン、サツマイモ、サトイモなど	酸性にやや強い	5.5~6.0
キュウリ、トマト、ナス、エンドウ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジンなど	酸性にやや弱い	6.0~6.5
ハウレンソウ、アスパラガス、タマネギ、ゴボウなど	酸性に弱い	6.5~7.0

「酸性土壌の矯正」土の酸度を調べる診断キット(図1)や、土に直接差し込んで測定する土壌酸度測定器があります。石灰資材を過剰に与えると微量元素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1平方m当たり

150~200gです。なお、石灰資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

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。

寒い冬は鍋料理で乗り切ろう

私の食育日記

食育インストラクター ● 岡村麻純

冬になるとわが家の食卓に頻繁に登場するのが鍋料理です。湯気の出る鍋を囲んで熱々の料理を食べるのは、冬の幸せな時間です。

以前、雑誌の仕事で全国の郷土料理を取材した際、北から南までさまざまなご当地鍋があることを知りました。そんな中からわが家でも少しづつレシピを調べては挑戦してみています。みそのだしやサケが子どもたちに好評な北海道の石狩鍋や、「おにぎりがお鍋に入っている」と子どもたちが大興奮だった秋田県のきりたんぼ鍋、私の大好きなサトイモをふんだんに使った山形県の芋煮鍋や真っ白なスープでいただく福岡の水炊きなど、鍋メニューのレパートリーに加わったものがたくさんあります。

昔から愛される鍋には、ネギやハクサイなど冬が旬の野菜がたっぷり



と入っているものが多く、これらの旬の野菜は冬の体を元気に保つのに一役買ってくれます。例えば、鍋に欠かせないネギは、昔から風邪にはネギが良いといわれていたように、アリシンという成分が血行促進に作用すると期待されていて、体を中から温めてくれます。他にも、ハクサイ

は風邪予防にもつながるビタミンCとともにカリウムが多く、塩分を取り過ぎてしまう冬には欠かせない野菜です。冬のキャベツにもビタミンCが豊富な上に、キャベツの特徴的な成分のビタミンUは胃の働きを助けてくれるので、おなかを壊しがちな冬にぴったりです。

こういった野菜がたっぷり食べられる鍋は、締めと呼ばれるスープの活用も魅力です。実は、野菜などに含まれる栄養は水溶性のものが多く、火を通す際、スープに溶け出してしまいます。しかし、締めでスープまでしっかりと食べる鍋なら、栄養も無駄なくいただくことができます。

今年も新たなご当地鍋にも挑戦して、家族みんなで外からも中からも体を温めて、元気に冬を乗り切りたいと思います。

カリフラワー（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

昭和生まれの方には花椰菜（はなやさい）と言っても通じますが、平成生まれにはカリフラワーと言わなければ分からないかもしれません。カリフラワーはアブラナ科アブラナ属の野菜で、近縁には和名が緑花椰菜というブロッコリーがあります。

カリフラワーは、地中海沿岸産のブロッコリーが突然変異で白化したものといわれています。品種改良が進み、花蕾（からい）がオレンジのものや紫色のものもあります。発育停止した状態の花芽が集合した花蕾を収穫して食べる野菜です。

ブロッコリーは頂花蕾の収穫後に側花蕾が発生しますが、カリフラワーのほとんどの品種は側花蕾の発生はありません。カリフラワーは純白で品質の良い花蕾を作るために、外葉をひもで縛って花蕾に直射日光



が当たらないようにします。カリフラワーは栽培に手がかかることもあり、スーパーではブロッコリーの倍くらいの価格で売られています。

カリフラワーはグリーンプラントツバーナリゼーション（緑植物体春化）といって、一定の大きさになった苗が一定の低温に遭って花芽分化します。早生品種ほど葉枚数の少ない苗で、比較的高温で花芽分化し、早くから収穫できます。晩生品種は葉枚数が多くなつてから花芽分化するので、大きな花蕾になります。

世界一美しい野菜といわれるロマネスコもカリフラワーの仲間です。イタリアの伝統野菜で、欧州ではとても人気があります。日本でも高級スーパーや直売所だけでなく、一般のスーパーにも並ぶようになっています。

ロマネスコは晩生で、年明けからの収穫になります。カリフラワーやブロッコリーは消費が拡大するにつれて、極早生、早生、中生、晩生の品種がそろいました。ロマネスコも早生品種ができ、周年供給が可能になるかもしれません。品種改良は晩生にするよりも早生にする方が簡単といわれています。

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

ブンタン

秋冬が旬！ 豊かな香りと上品な味わい

ブンタンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】東南アジア

【おいしい時期(旬)】10~3月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、
カリウム、クエン酸、ペクチン、リモネンなど

解説：kAORU



選び方

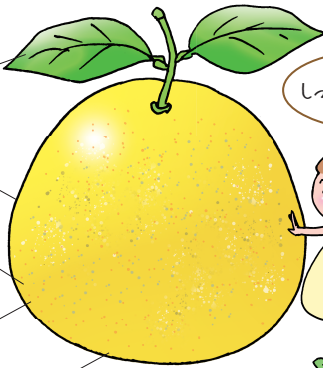
へたが緑色

皮全体が
きれいな色

皮が滑らかで
きめ細かい

皮に張りがある

ずっりとした重みを感じる→水分が多くジューシー！



しっとりとした手触り



ブンタンのいろいろ

「文旦」「ザボン」や「ポンタン」とも呼ばれる

土佐文旦
最も生産量の多い品種の果肉は淡い黄色でしっかりしている。果汁は少なめで爽やかな甘味と穏やかな苦味が特徴

大橘
鹿児島県原産の鹿児島県では「サワーポメロ」、熊本県では「パール柑」の名で流通している。香りが良く、苦味は控えめで爽やかな甘酸っぱさ

水晶文旦
高知県で誕生した「晚王柑」と「土佐文旦」の交雑種の果肉は水晶のような光沢があり、ジューシーで柔らかい濃厚な甘味と爽やかな酸味が特徴

安政柑
江戸時代の安政年間に広島県因島で誕生。甘味と酸味のバランスが良く、爽やかな風味

晩白柚 (ばんぱいゆ)
熊本県八代の特産。世界最大級のかんきつ(2kg以上のものも)。迫力ある外観と香りの良さが特徴で飾って楽しむかんきつもの皮が厚く2か月程度日持ちする

阿久根文旦
鹿児島県阿久根地方の特産。「阿久根ポンタン」「本田文旦」とも呼ばれる。「ポンタンアメ」にも使われる。白いワタの部分が厚くざぼん漬けなどにも利用される

平戸文旦
長崎県の特産。果皮は分厚く、品種改良にも使われる

保存方法

直射日光を避け風通しが良い冷暗所で保存



皮が厚いので、保存状態が良ければ1か月弱日持ちする

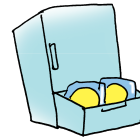
箱での保存

注意
長期保存は水分が抜けて食感が悪くなる……

外気に触れないよう新聞紙などで隙間をふさぐ
しばらく置くと酸味が和らぎまろやかな味わい

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるか、ラップに包み野菜室へ



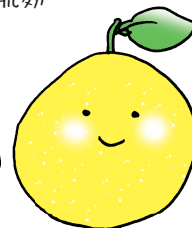
注意
冷やし過ぎると低温障害が出て風味が落ちる……

ブンタンのチカラ

ビタミンC
ミカンなど比べても含有量が多い
風邪予防、美肌効果、疲労回復に

リモネン
皮に含まれる香り成分
精神をリフレッシュさせる効果に期待

ビタミンE
血行促進
冷え性改善に



ペクチン
食物繊維の一種
薄皮に多い
便秘改善、血中コレステロールの低下作用に期待

カリウム
むくみ予防
高血圧予防に



クエン酸
疲労回復や食欲増進に



食べ方・楽しみ方

甘味と酸味のバランスが良くすっきりとした上品な味わい。後味に優しいほろ苦さを楽しめる



皮が厚いので、ナイフで少し切り込みを入れてからむく

薄皮も厚くて苦味があるため、果肉を取り出して食べる

白いワタの部分も砂糖漬けなどにして食べられる



粒がしっかりと歯切れが良いので、料理にもお薦め

