



## 春まきキャベツ 育苗管理が肝心

キャベツなどのアブラナ科野菜は夏まき栽培が一般的です。しかし、低温期に種まきをする春まき栽培では、早期に花茎が伸びて収穫できないことが起きます。適切な品種を選び、苗作りでの温度管理を上手にすれば、初夏に収穫する作型を成功させることができます。

「品種」とう立ちしにくい晩抽性と収穫期の高温を避けられる早生性を兼ね備えた品種を選びましょう。

柔らかくジューシーな春系の「春波」（タキイ種苗）、「中早生二号」（サカタのタネ）などがお薦めです。「苗作り」発芽温度は、おおむね5℃

図1 加温育苗

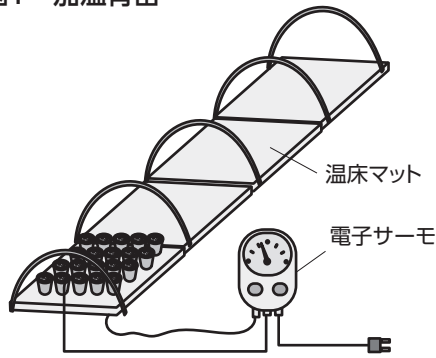


図2 苗作り

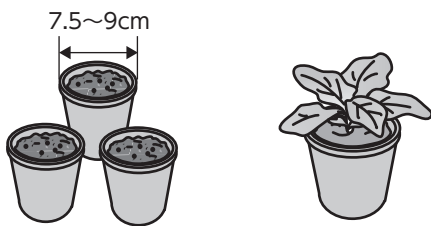


図3 畑の準備

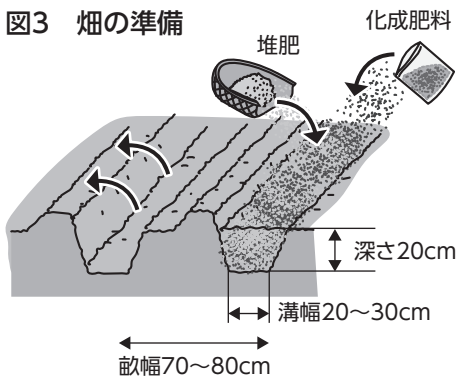


図4 植え付け

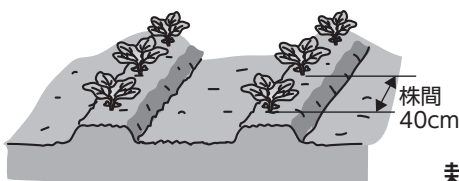
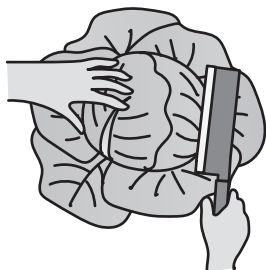


図5 収穫



35度で、適温は20℃~25度です。その後の温度は、日中15℃~20度、夜間5℃~10度を確保します。そのため、トンネル内に温床マットなどで温床を作り、最低10度を目安に加温しますが、日中は25度以上に上がらないように換気を行います（図1）。7:5~9cmポリポットに3、4粒まきし、本葉2枚で1本とし、本葉5、6枚の大苗に仕上げます（図2）。

100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます（図3）。「植え付け」時期はソメイヨシノが開花する頃（気温10度以上）に、株間40cmに植え付けます（図4）。「追肥」結球期まで肥効が残らないように、定植後2週間程度で株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。「病害虫の防除」気温が上がるとアオムシ、コナガの発生が多くなるので、BT剤などで防除します。「収穫」球が固く締まる前に早めに収穫します（図5）。

栽培カレンダー（春まきキャベツ）

	1	2	3	4	5	6	7
冷涼地		●	▲	▲	▲	■	
中間地	●	●	▲	▲	▲	■	
暖地	●	●	▲	▲	▲	■	

● 種まき    ●●● 苗作り    ▲ 植え付け    ▲▲▲ 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。



## だしを活用して薄味を目指そう

子どもたちも成長とともに何でも食べられるようになってきました。が、家庭での料理はできる限り薄味で作るよう心がけています。そこで大切にしているのが、だしです。だしのうまみを利用すると、少ない調味料でもしつかりと味わうことができます。

このだしで感じるうまみという成分には代表的なものが三つあります。かつお節に含まれるイノシン酸、昆布などに含まれるグルタミン酸、シイタケに含まれるグアニル酸です。これらのうまみ成分は合わせて使うと、相乗効果によりさらに強いうまみを感じることができます。

だしの中で、わが家で最も使われているのが、かつお節と昆布の合わせだしです。毎日のみそ汁や、煮物、炒め物にも大活躍しています。時間がないときは、お茶や紅茶を入れる



湯飲みやポットの茶こしにかつお節を入れ、沸騰直前のお湯を注いで数分置くだけで、少量のかつおだしができるので、それを料理に使うこともあります。

他にも煮干しだしやトビウオから取るあごだしにもイノシン酸がたくさん含まれています。だしを少し替えるだけでも、いつもの料理が一味違ったものになるかもしれません。

だしというと和食のイメージがありますが、実は他にもうまみ成分が含まれているものがたくさんあります。例えば、野菜。ニンジンやタマネギ、キャベツなどよく使う野菜の皮や切れ端を煮ておくと、簡単に野菜だしを作ることができます。野菜にはグルタミン酸が含まれており、そこに、イノシン酸が含まれる鶏肉やグアニル酸が含まれるキノコ類を加えると、うまみたっぷりの洋風スープの出来上がりです。メインで使った野菜の切れ端を煮ておくだけで簡単に作れるので、野菜だしは大活躍です。

素材の持っているうまみ成分を凝縮させただしを最大限に活用して、薄味でも大満足な料理を目指していきたいと思います。



## トレビス(キク科キクニガナ属)

今の若い人はイタリア料理を「イタリア飯」とはいいません。30年以上も前のバブル時代に流行した言葉です。当時は手頃な価格でおいしいイタリア料理店が急増しました。格式張ったフランス料理よりもカジュアルなイタリア料理の方が好まれていました。

イタリア料理には、イタリアントマト(サンマルツァーノ)やパジルのなどのイタリア野菜が使用されます。ズッキーニやルッコラなどは日本でも栽培されるようになりましたが、トレビスはまだ輸入の方が多いです。

トレビスはフランス語で、イタリアでは「ラディッキオ」、米国では「レッドレタス」、日本では「赤チコリー」とも呼ばれています。形は赤キャベツに似ていますが、キャベツはアブラナ科、トレビスはレタスと同じキク科です。



トレビスは、ワインレッド色の葉身に白い葉脈が入り、そのコントラストがきれいです。葉は薄く柔らかいです。日本では結球タイプが流通していますが、半結球タイプや不結球タイプもあります。

サラダに入れる赤色は、彩りが良くなるだけでなく食欲もそそります。昭和時代中期には赤キャベツやニンジンを刻んだサラダが多かったのですが、平成時代になるとトレビスをちぎったものが高級感を醸し出すようになりました。

トレビスの鮮やかな色はポリフェノールの一種のアントシアニンによるものです。抗酸化作用があり、がん抑制や視力向上に効果があるといわれています。加熱すると色が抜けるので、生食でシャキシャキとした食感とほろ苦さを楽しみます。

イタリアは地中海に面し、周辺を原産地とするトレビスやカリフラワーなどの野菜が多いですが、映画『道』や『ライフ・イズ・ビューティフル』など名作がたくさんあります。『ローマの休日』や『ツリーリスト』などの舞台にもなっています。食事も市場のシーンにトレビスが登場するかもしれません。

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

## アボカド

希少な国産にも注目！ 栄養たっぷり「森のバター」

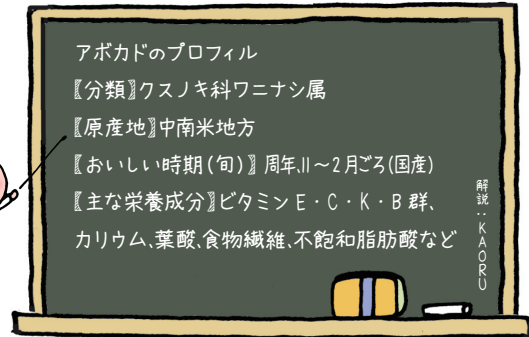
### アボカドのプロフィール

【分類】クスノキ科ワニナシ属

【原産地】中南米地方

【おいしい時期(旬)】周年、11~2月ごろ(国産)

【主な栄養成分】ビタミンE・C・K・B群、カリウム、葉酸、食物繊維、不飽和脂肪酸など



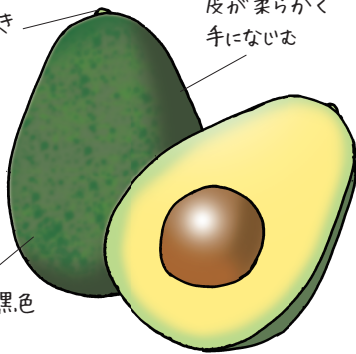
### 選び方

へたが果実から浮き  
簡単に取れる

皮が柔らかく  
手になじむ



深緑色から黒色



#### 過熟かも……

柔らか過ぎてへたが  
皮全体がポコポコと浮いている

#### 未熟かも……

鮮やかな緑色の  
堅く弾力を感じない  
へたがしっかりと  
付いている

#### すぐ食べる

黒っぽく完熟したもの

#### 数日後に食べる

少し緑がかったもの

### アボカドのいろいろ

国産に注目  
和歌山県、愛媛県、鹿児島県など

#### ハス

日本で出回る主流品種。果皮がザラザラで、ねっとりした濃厚な味わい。しょうゆやマヨネーズ、オリーブ油などと相性◎



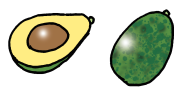
#### ハーコン

クリーミーでこくと  
甘みがある。ディップやソースに



#### リード

品種改良により寒  
さに強い。国内でも  
少量ながら栽培



#### フェルテ

歯応えと甘みがある  
カットしてサラダなどに



#### ピンクアートン

果皮は少し厚みがあり、ザラザラしている。濃厚な味わい

### 保存方法

#### 未熟な場合

15~20度程度の風通  
しが良い場所で追熟

15~20度



#### 熟している場合

1つずつラップに包み  
冷蔵庫の野菜室へ



#### 注意

冷やし過ぎると低温  
障害で熟さない……  
夏場など高温下では  
傷みやすい

#### カットした場合

ラップで包み、ポリ袋か保存袋に入れ  
野菜室へ。レモン汁や酢、オリーブ油を  
塗ると変色しにくい。すぐに使わない場  
合は冷凍庫に入れ、自然解凍して使う

#### 果肉のみ

レモン汁などを絡め保存袋  
に入れ、軽くつぶして空気を抜き  
冷凍庫へ。自然解凍してディップやソースに

### アボカドのチカラ

#### ビタミンE

血行促進  
生活習慣病予防  
冷え性改善に



#### 「森のバター」

脂肪分たっぷり、不飽和脂肪  
酸が多く、健康や美容に◎。お  
木スプックでも生食の果実の  
中で最も栄養価が高いと認定



#### 不飽和脂肪酸

(リノール酸、オレイン酸など)  
コレステロールや  
中性脂肪の低下  
血液をサラサラにする  
効果が期待



#### ビタミンC

風邪予防  
美肌効果  
疲労回復に



#### パントテン酸

ビタミンB群の一種  
脂質の代謝促進に



#### 食物繊維

便秘解消や  
肥満予防に



#### ビタミンK

骨粗しょう症予防  
歯の強化に



#### カリウム

むくみ改善  
高血圧予防に



#### 葉酸

貧血予防、疲労回復  
美肌効果に期待



### 食べ方・楽しみ方

#### 切り方、皮のむき方



#### 生のまま

サラダやあえ物  
サンドイッチやすしに



生クリームやマヨネーズと合わせ  
ディップやソース、ムースに  
パンやケーキに

