



ゴマ 暑さと乾燥に強い香味作物

アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されている古くからの栽培植物です。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足がちな鉄や亜鉛などミネラルが豊富です。高温性なので、中間地では5、6月にまき、9月ごろに収穫します。

〔品種〕 香りが強い黒ゴマ、マイルドな風味の白ゴマ、黄金色した脂質の多い金ゴマがあります。地域に合った在来種もあります。

〔畑の準備〕 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します(図1)。1週間前に堆肥2kg、化成肥料(NPK各成分10%)100gを土とよく混合します。幅70~80cmの栽培床(ベッド)

図1 畑の準備①

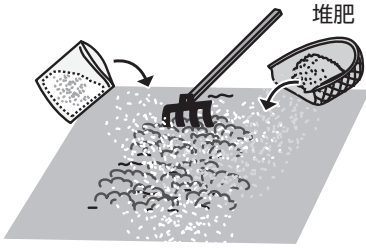


図2 畑の準備②

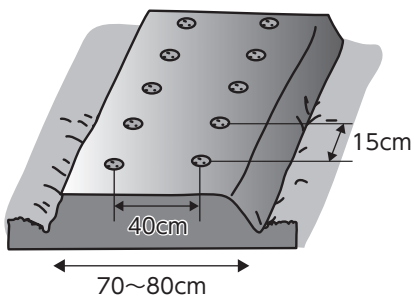


図3 追肥・土寄せ

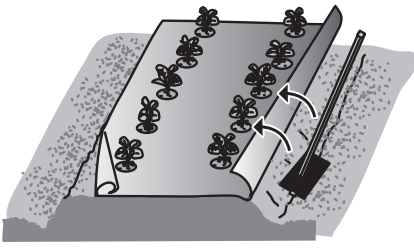
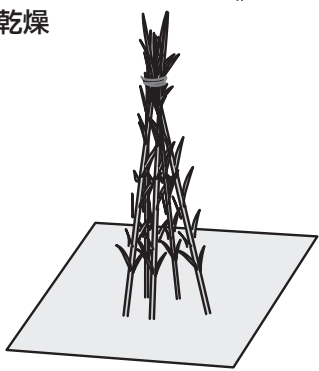


図4 収穫



図5 乾燥



を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます(図2)。

〔種まき・間引き〕 1穴に5、6粒まき、発芽後に子葉が重なるところを間引き、その後2回に分けて間引きを行います、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

〔追肥・土寄せ〕 最後の間引き(株定め)後、マルチをめくって両側に畝の長さ1m当たり化成肥料30g程度を与え、土寄せします(図3)。

〔支柱立て〕 草丈が高くなると倒れやすいため、支柱を立てます。畝の両側にひもを張り倒伏を防ぎます。

〔病害虫の防除〕 さやに実が入る頃、

カメムシ類が加害すると未熟な子実が発生します。アデオン乳剤などで防除します。

〔収穫〕 花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやが黄変し、裂け始めたから株元から切り取って収穫します(図4)。

〔乾燥・調製〕 5、6本ずつ束ねて、穂先を上にして、雨に当たらないように7~10日間天日で十分に乾燥させます(図5)。シートを広げ、棒でたたいて種を落とし、さらに4、5日間天日乾燥させます。次に、ごみを唐箕(み)などで風選しますが、量が少ないときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。食べるときは、片手鍋などを使い中火で10分程度手早くいります。

栽培カレンダー (ゴマ)

	5	6	7	8	9	10
冷涼地		●	—	—	—	■
中間地	●	—	—	—	—	■
暖地	●	—	—	—	■	

● 種まき — 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。



花粉症対策は食事から始めよう

暖かくなる季節、子どもたちはたくさん外で遊びたいけれど、息子は毎年花粉症に悩まされています。5月ごろまで続く花粉症。外で過ごした日の夜は眠れないほどのくしゃみや鼻水に苦しんでいます。親としても何とかしてあげたいけれど、子どもはあまり強い薬も飲めず、マスクや掃除、洗濯など身の回りのことに気を付けてあげることしかできません。そんな中で大切にしているのが食事です。

そもそも花粉症とは、本来なら無害な花粉に体が反応してしまうアレルギー症状です。その原因には免疫力が関わっているため、花粉の時期は免疫機能を整える食事を特に意識することで、症状を抑えることが期待できます。その免疫力に大きく関わるのが腸内環境です。腸内の環境を整えるには、ヨーグルトなどの乳



酸菌がおすすめです、その乳酸菌の餌となる水溶性食物繊維が多く含まれるブルーベリーやキウイ、オートミールやグラノーラを一緒に取るとより効果的です。

他にも抗酸化作用のあるポリフェノールの一種であるタンニンは炎症を抑える働きがあるので、喉の痛みや鼻水を抑えてくれると期待できます。タンニンが多く含まれるレンコンは食物繊維も多いのでおすすめです。他にも青魚に含まれるDHAやEPAもアレルギーを抑制する作用があるといわれています。お肉より魚中心の献立にしてみるのも良いかもしれません。

主な飲み物はルイボスティーにしています。ルイボスティーにはポリフェノールの一種で抗アレルギー作用があるとされるフラボノイドが多く含まれ、かつノンカフェインなので子どもの飲み物にぴったりです。

効果的なものを食べるだけでなく、腸に負担のかかる脂っこいものや、消化しにくいものを控えることも大切です。本来なら心地良い春。少しでも子どもたちが楽しく外で遊び回れるよう、食事から工夫していきたいと思っています。

スナックエンドウ(マメ科エンドウ属)



エンドウにはサヤエンドウと実エンドウがあります。実エンドウの未熟の豆をグリーンピースといい、1970年代後半に米国で豆が大きくなってもさやが堅くならない「スナックピー」が育成されました。スナックピーはポキンと折れるという意味で、ピーは豆です。日本では坂田種苗(現・サカタのタネ)が「スナックエンドウ」の名前で販売しました。

種苗会社の営業パーソンは新品種普及のため、試作した野菜を持って全国の青果市場を回り、関係者に試食してもらいます。スナックエンドウのときは仲買人に「さやごと食べられます」と勧めても信用されず、「グリーンピースのようにさやをむき、豆だけ食べよう」とされました。地道な営業活動により、甘くサクサクした食感が消費者に受け、各地に産地が形成されました。その後、同タイプの品種が多く出回るように



なり、83年に農林水産省は統一名称を「スナックエンドウ」にしました。スナックエンドウは今も人気です。春になるとほとんどのスーパーに並びます。家庭菜園では最も栽培されている品目の一つで、家庭菜園愛好家の3人に1人は栽培しています。病虫害に強く、収穫期間が長く、さやがびつりと付きます。

インゲンとは筋なし品種が主流になりましたが、エンドウはほとんどの品種が筋ありです。エンドウの筋取りは子どものお手伝いの定番です。遊び盛りの子どもにとっては嫌なまらないお手伝いでも、大人になれば家族との良い思い出になります。丸々と太ったスナックエンドウは筋を取り、ゆでたり炒めたりして和洋中の料理に利用します。ゆで過ぎや炒め過ぎは風味を損ないます。サラダやビールのおつまみにも適しています。

当時、坂田種苗の営業パーソンが作ったというCMソングを思い出します。
♪スナックエンドウ おいしいエンドウ さやごと食べられるうあつ、もう食べちゃった ジ・エンドウ

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

パッションフルーツ

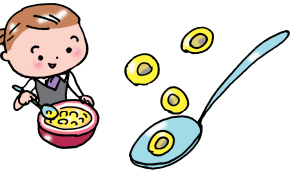
甘酸っぱさと香りが魅力の南国果実

食べ方・楽しみ方

食べる数時間前に冷蔵庫に入れ
冷やしてから食べるとおいしい!

皮ごと切り、種を包むゼリー
状の果肉と果汁を味わう

種にも栄養が
種をかみ砕きながら食感を楽しむ
かまずに喉越しを楽しむのも良い

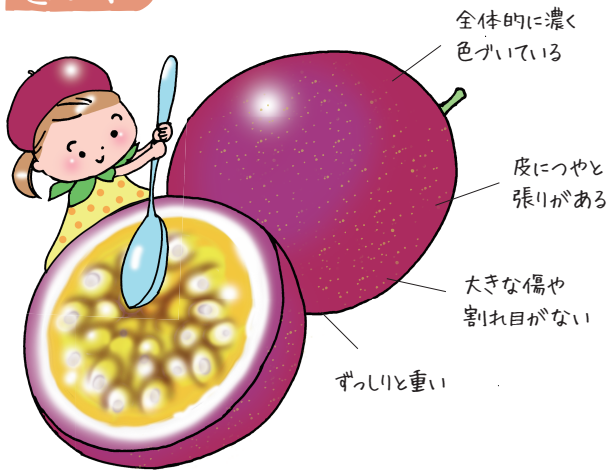


ヨーグルトやアイスのソース
ドレッシング、ジャムやジュース、
スムージー、ケーキなどに利用



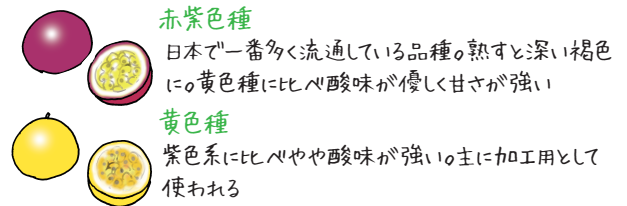
パッションフルーツのプロフィール
【分類】トケイソウ科トケイソウ属
【原産地】南米
【おいしい時期(旬)】2~10月ごろ
【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、
ナイアシン、葉酸、ビタミンB6、ビタミンCなど

選び方



パッションフルーツのいろいろ

国内でも鹿児島県や沖縄県を中心に東京都(小笠原)、千葉県(館山)など温暖な地域で栽培されている。



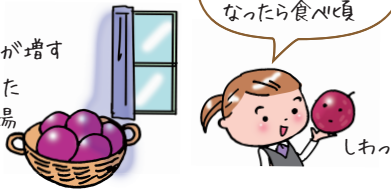
保存方法

基本的には購入後すぐに食べられる

追熟

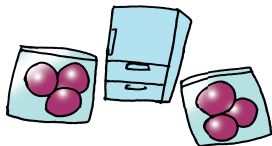
柔らかくなり香りと甘みが増す
常温で直射日光の当たらない風通しが良い場所
に3~7日程度置く

皮の表面にしわが入り、香りが強くなったなら食べ頃



冷蔵保存

食品用保存袋に入れ
冷蔵庫の野菜室へ



冷凍保存

食品用保存袋に入れ冷凍庫へ
凍ったままシャーベットとして



果肉と
果汁だけを
取り出して
冷凍もOK

アイスやヨーグルトの
トッピング、ジュースに

パッションフルーツの子カラ

ベータカロテン

免疫力を高め
風邪予防に
美肌効果や老化予防
生活習慣病予防に



ビタミンC

生活習慣病の予防
美肌効果に期待



ビタミンB6

貧血や肌荒れ
予防に



カリウム

むくみ改善、脳梗塞
心筋梗塞などの予防に



ナイアシン

皮膚や粘膜の
健康維持に



葉酸

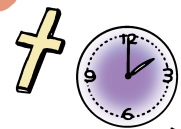
胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に



パッションフルーツのピミツ

名の由来

「パッション=情熱」と思われがちだが、
花の形がキリストの受難(パッション)を
ほうふつとさせることから



和名「クダモノケイソウ」

花が時計の文字盤を
ほうふつとさせることから

ハワイでの別名

「リココイ」
パンケーキやデザート
のソースなどに幅広く使用

