



## 芽キャベツ 追肥と摘葉で大球を作る

アブラナ科野菜で太い茎にキャベツの形状をした小さい球がぎつりと付く様子から、コモチカンラン（子持ち甘藍）とも呼ばれます。キャベツから分化したため、似た性質を持ちます。

生育適温は18〜22度ですが、寒さには強い半面、暑さに弱い野菜です。小さい球を芽球（がきゅう）といい、5〜20度でよく締まった球が形成されます。中間地での栽培時期は、7月に種をまき、収穫期は12〜3月です。

【品種】「早生子持」（タキイ種苗）、「ファミリースーブン」（サカタのタネ）などがあります。なお、球状の芽球を作らない「プチヴェール」（増田採種場）は、

家庭菜園向きの品種です。

【苗作り】少ない本数の苗では、直径9cmのポリポットに種を直接まき、間引いて1本にするのが便利です。多くの苗を作るときは、セルトレーを使用し、発芽後に密生部を間引き、本葉2、3枚で9cmのポットに鉢上げします。苗作りの期間は、防虫ネットで被覆します。

【畑の準備】畑1平方m当たり苦土石灰100gを土とよく混ぜておき、その後、畝幅90cmを取り、中央に幅20〜30cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2kgを施し、畝を立てます（図1）。

【植え付け】本葉5、6枚の頃、株間50cm程度に植え付けます（図2）。

事前に植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。

【追肥・摘葉】追肥は植え付け後、月に1回、畝の肩に1株当たり化成肥料10gをまいて、株元に土寄せします。株が倒れないよう支柱を立てて誘引します。晩秋には、老化した下葉を4、5枚取り除きます。さらに、芽球が大きくなってきたら、下葉数枚の葉柄を4、5cm残して切り取ると、大球を作ることができます（図3）。

【害虫の防除】ヨトウムシ、コナガなどは、比較的安全なBT剤で駆除します。

図1 畑の準備

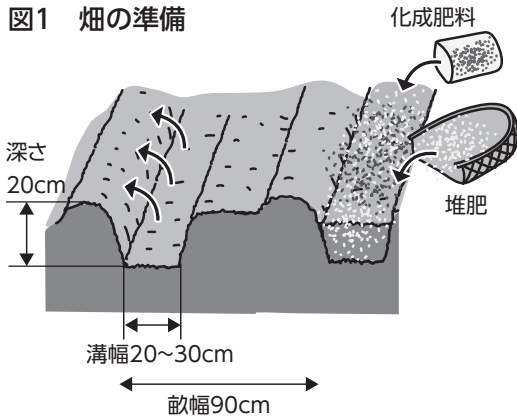


図2 植え付け

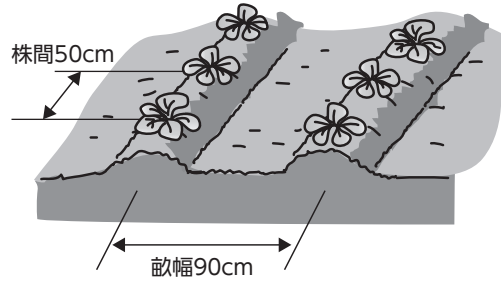


図3 摘葉・収穫



栽培カレンダー（芽キャベツ）

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地	●	●	▲	—	■	■	■	■				
中間地				●	▲	—	■	■	■	■	■	■
暖地					●	▲	—	■	■	■	■	■

● 種まき    ●●● 苗作り    ▲ 植え付け    — 生育    ■ 収穫

【収穫】固く締まった芽球をもぎ取り良品です。芽球の直径2・5〜3cmが

す。アブラムシには粘着くん液剤などを散布します。なお、株の小さいうちは、防虫ネットでトンネル栽培し、害虫の被害を防ぎます。

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。

## 子どものお箸のマナーの学び方

子どもたちは小学生になると、箸は自然と正しく持てるようになりましたが、今度はその一歩先、箸できれいに食べる作法も身に付けてほしいと思っています。大人になると、

家では楽に食べて、外ではマナーを気にして意識的にきれいに食べるといふ使い分けができますが、子どもはまだそういつた使い分けはできません。つまり日頃の家でのマナーがそのまま外での様子につながりません。そこで、毎日の食事の時間に少しずつマナーを覚えてもらえよう声をかけるようにしています。



例えば、箸を取るとき、右手で上から箸を持ち、1回左手を下から添えて正しい向きの右手に持ち替ええます。置くときはこの逆の動きをします。このちよつとした動きも、知らなければ箸先をテーブルでとんとんとつついてそろえたり、箸を取ると

きに落としてしまうことが増えたり、握り箸になったりと良くない習慣につながってしまいます。

他にも、箸の使い方にはやってはいけないことがあります。箸を茶わんや皿の中央に橋を架けるように置く渡し箸や、料理に箸を突き刺して食べる刺し箸、箸をなめたりしゃぶつたりするねぶり箸、箸を使つて皿を引き寄せたりする寄せ箸、箸をいろいろな皿に付けて迷いながら選ぶ迷い箸などさまざまです。その全てに声をかけていたら食事の時間が苦しくなつてしまいますが、毎日一つづつでも「こんなマナーがあるよ」と伝えていき、楽しい食卓を大切にしながらマナーの勉強ができるよう心がけています。

箸をきれいに使うことを学ぶ上でお勧めしたいのが、箸置きです。普段の食事から箸置きを使うと自然と渡し箸がなくなり、箸の正しい取り方の練習にもなりますし、テーブル周りが箸先で汚れることもなくなります。かわいい箸置きもたくさん見かけます。子どものお気に入りのお箸置きを使って、箸のマナーを楽しく身に付けられることを願っています。

## ニンニク(ヒガンバナ科ネギ属)

「一粒万倍日」と記載されたカレンダーがあります。一粒万倍とは1粒の米の種子が万倍にもなるという意味で、一粒万倍日は何事始めるにも良い日とされています。購入金額の万倍にもなるというので、「本日は一粒万倍日」と掲示する宝くじ売り場もあります。

ニンニクは種子でなく、球根で増やします。種子で増やすものを種子繁殖、球根や挿し木などで増やすものを栄養繁殖といえます。ニンニクは種球を分球して栽培します。ペランダのプランターでも簡単に栽培できます。日本の主流品種の「ホワイト六片」は、収量が種球の6倍にしかならないので、種球も青果も高価です。



原産地は中央アジアで、古代エジプトではピラミッドの建設労働者に強壮剤として食べさせました。日本

には中国経由で伝わり、汚れや悪疫をはらうものとして神事にも用いられました。「源氏物語」の「帚木(はきぎ)」の帖にも臭い薬草として登場します。仏教が普及すると、避けるべき食材の一つになり、一般の日本人が本格的に食べるようになってのは、戦後にギョーザが定着してからだといわれています。

米国の国立がん研究所はがん予防に効果が期待される食品をピラミッド型に並べた「デザイナーフーズ」を1990年に発表し、そのトップにニンニクを選定しました。特有のにおいの成分はアリシンで、がん予防だけでなく、殺菌作用があるので風邪やインフルエンザなどにも効果があります。ビタミンB1の吸収を良くし、疲労回復やスタミナ強化に役立ちます。

ニンニクは中国、韓国、イタリアなど世界のさまざまな国の料理に利用されています。日本料理のカツオのたたきにも欠かせません。掘りたてのニンニクにそのままそを付けて食べられるのは家庭菜園の醍醐味(だいごみ)です。においさえ気にしなければ翌朝は、万倍は大げさですが、元気百倍になります。

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

## アンズ

甘酸っぱい初夏限定の味覚

### アンズのプロフィール

【分類】バラ科アンズ属

【原産地】中国西北部

【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ

【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、  
リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、  
アミグダリン(杏仁部)など

解説 KAORU

### 選び方

ふっくらと丸みのある  
きれいな形

全体的に濃いだいだい色

少し柔らかい

皮に張りがある

良い香り

未熟かも……

鮮やかな緑色  
堅く弾力を感じない  
へたがしっかりと  
付いている

NG

- 変形している
- 傷や黒い斑点、  
変色などがある
- 黄緑色→未熟で堅く、  
甘味が少ないかも……

ジャム作り  
少し柔らかめ

シロップ漬けや果実酒  
やや堅めがお薦め



### アンズのチカラ

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



カリウム

むくみ改善、脳梗塞、  
心筋梗塞などの予防に



リンゴ酸/クエン酸  
疲労回復、血行促進、  
冷え性改善に期待



アミグダリン

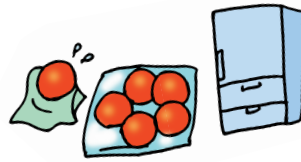
杏仁部分に含まれる  
ぜんそくや  
せき止めに効果が



食物繊維

便秘改善、  
コレステロール値  
低下などの  
効果に期待

### 保存方法



未熟なものは  
常温で追熟

新聞紙で包むか保存袋  
に入れ、3日冷暗所に置く  
だいたい色に色づき、柔らか  
くなってきたら食べ頃

### 完熟したものは冷蔵保存

表面の水分を拭き取り、重ねないように  
保存袋などに入れ冷蔵庫の野菜室へ。  
日持ちしないので早めに食べる

### アンズのいろいろ

平和

長野県生まれの第1次  
世界大戦の終結を記  
念して命名された。酸  
味が強く加工向き



信山丸(しんざんまる)

爽やかな酸味があ  
り肉質は緻密な高  
級品種の生食・加工  
どちらも美味



新潟大実

新潟県生まれの1930年  
代から全国に広まっ  
た。酸味が強く加工  
向き



ハーゴット

カナダ生まれで日本  
には1979年に導入の  
甘味が強く生食用  
の主流品種



山形3号

山形県生まれの甘味と  
酸味が強く、バランス  
が良い味わいのドライ  
フルーツやジャムに



ゴールドゴット

米国生まれで日本  
には1967年に導入の  
酸味が少なく糖度  
が高めで生食向き



信州大実

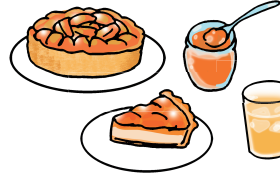
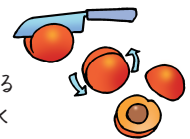
長野県生まれの香りが良く、甘味があり  
酸味が少ない。生食・加工両方に利用



### 食べ方・楽しみ方

#### 種の取り方(完熟果)

縦半分にナイフを入れ、種に沿って周らせる  
逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く



主な食べ方

生のままデザートとして  
タルトやケーキに  
ピューレ、ジュースなどに  
ジャム・果実酒など保存用に加工

杏仁(ぎょうにん)

種子の中の白い卵円形部分  
古くから薬として利用された  
杏仁豆腐(あんじんどうふ)、アマ  
レット(イタリアのリキュール)など



ドライフルーツ

生果より高カロリー、高栄養価で手軽に栄養を摂取できる  
ヨーグルトやサラダのトッピング、お菓子作りに

