



夏の高温&風雨対策のポイント

最近、各地でこれまでに経験したことのないような猛暑や大雨に見舞われることが増えています。このような異常気象の対策を家庭菜園でも考えてみましょう。

【高温対策】

①遮光

強い日差しで温度が上がると、発芽障害や幼苗に葉焼けを起こすことがあります。まき床の上によしずをかけた後、寒冷しゃのトンネルで遮光します(図1)。ただし、遮光し過ぎると苗が徒長するので、適度な遮光が必要です。遮光資材は、遮光率50%程度を選び、夜間や曇雨天時は取り除くのが良いでしょう。終日にわたる遮光では20%程度のものを使います。

②灌水(かんすい)

夏の水やりは早朝や夕方に行うのが原則です。日中の灌水は、お湯をかけるようになり、茎葉を傷めることがあります。水が十分にあれば、畝間の灌水も有効です。

③マルチ

土の乾燥防止のため、地面に敷きわらやポリフィルムでマルチをして、蒸散を防ぎます。白や銀色の光を反射するフィルムは、地温を下げる効果もあります。

【強風対策】

①防風ネットの設置

風上側に防風ネットを設置するとネットの高さの約10倍の距離まで減風効果があります。具体的には網目4mm程度、高さ1m程度のネットが良いでしょう(図2)。非常に大きな風圧がかかるため、ネットを支える支柱は丈夫な単管パイプなどを使います。

②早期の収穫

トマトでは着色を始めた果実、ナス、キュウリはやや小さくても収穫します。トマトは収穫の終わった下の葉を取り除いて、少しでも風圧を避けましょう。

③支柱の補強

トマト、ナスなどの支柱はしっかり固定し直し、斜め支柱で補強します。台風が予想されるときは、トマトでは支柱を外して茎葉を倒しておきます。ゴーヤーなどのグリーンカーテンは、上のひもをほどいて落としておくことも考えましょう。

④べたがけ

幼苗が風で振り回されると葉がちぎれたりしますので、不織布のべたがけは幼苗の保護に効果があります。台風時には防風ネットを草丈の低い野菜に

べたがけし、飛ばされないように押さえます。

【大雨対策】

①排水を良好に

速やかに水が引くように、菜園の周囲と畝間に排水溝を作っておきます。

②高畝

水田転換の畑など水がたまりやすい畑では、高畝にします。種まき直後は、種の流出を防ぐため、不織布のべたがけで保護します。

③雨よけ

ビニールトンネルで雨よけができませんが、夏は裾を開けて十分な換気が必要です。トマトでは鉄パイプで軒高のある雨傘を作れば、果実の裂果対策にもなります(図3)。

図1 遮光

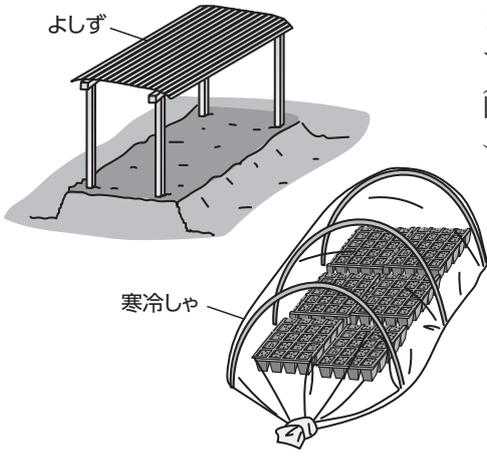


図2 防風ネットの設置

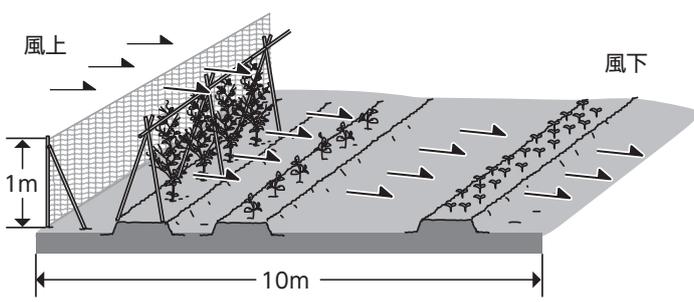
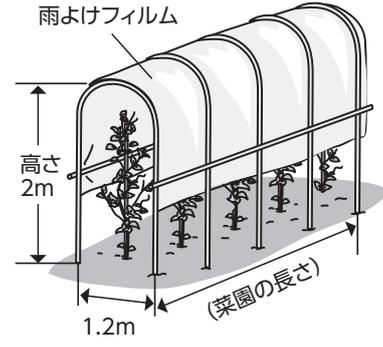


図3 雨よけ



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。

暑い時期こそ、食事からの水分量を増やそう

暑い時期は、子どもも大人も水分不足が心配です。水分は喉が渴いてから摂取するのでは少し遅いのです。喉の渴きを感じてから冷たい飲み物をガブガブ飲んでしまうと、胃にも負担がかかってしまいます。汗をかいたこの時期だからこそ、小まめな水分補給が必要です。

厚生労働省が掲げている「健康のため水を飲もう講座」によると人の体は1日に2・5Lの水が失われているそうです。そのうち体内で作られる水分は0・3L。食事からの摂取が1・0L、つまり残りの1・2L、コップ約6杯分は飲み水から摂取しなければなりません。

ちなみに現在私は母乳育児中。よき水分補給が欠かせないため、1日8回ほどはコップ1杯の水やお茶を飲むように心がけています。



体格や運動量などにもよりますが、実は子どもも、幼児で1日1・0〜1・5L、小学生では1・5〜2・0Lの水分補給が必要とされています。さらに子どもの小さな胃を思うと、より小まめに摂取することが望ましいのですが、子どもが意識的に小まめな水分摂取をするのは意外と難しいものです。喉の渴きを感じてから一気に飲みをすると吐き戻してしまふこともありすが、それでは余計に体内の水分を失ってしまいます。

子どもたちには、小まめな水分補給をするよう声かけをするのと同時に、意識しなくても水分摂取ができるよう食事から気を付けていきます。お勧めしたいのが、食事から摂取する水分量を増やすことです。1日3食プラスおやつ時間の水分量を増やすだけで、自然と子どもの水分摂取量を増やすことができます。わが家では、食事の際は必ずスープやみそ汁を付けるようにしています。暑い時期こそみそ汁は陰ながら活躍してくれるのです。また、パンよりもご飯の方が水分含量は多いため、米中心の食事にするだけでも水分摂取量は増えます。

暑い時期は、子どもも大人も水分不足が心配です。水分は喉が渴いてから摂取するのでは少し遅いのです。喉の渴きを感じてから冷たい飲み物をガブガブ飲んでしまうと、胃にも負担がかかってしまいます。汗をかいたこの時期だからこそ、小まめな水分補給が必要です。

キュウリ(ウリ科キュウリ属)

日本では「サツマイモを食べるとおならが出る」といわれますが、米国では「キュウリを食べるとげっぷが出る」と考えられています。米国で主に流通しているキュウリは短太でとげがないです。日本のとげのある品種は食べてもげっぷが出ないので、Burpless Cucumberと呼ばれています。

ウリ科野菜は雌雄異花で、一つの株に雌花と雄花を付けます。カボチャやスイカも実を付けるためには雌花の雌しべに雄花の雄しべの花粉を付ける人工交配をします。ところが、キュウリは単為結果(たんにけつ)といって、雄花の花粉が付かなくても実がなります。

キュウリの原産地はインドのヒマラヤ山麓です。西域(胡・こ)現在の中央アジア方面)から中国を経て日本に伝わったので、漢字では「胡瓜」と書きます。熟すとヘチマのよう



うに大きくなり、果皮が黄色くなるので「黄瓜」とも書きます。私たちが食べているキュウリは熟すだいい前の効果です。

団塊の世代が子どもだった頃のキュウリは、果柄に近い肩部に苦みがありました。切り口をこすり合わせて苦みを抜いたことがある人もいます。苦みはウリ科植物特有のククルピタシンという成分で、今のキュウリには品種改良によってほとんど含まれていません。

キュウリやブドウなどは暑さや病気から果実を守るブルームという白い粉を吹きます。ブルームは軽い接触でも落ちてしまうので鮮度の指標でしたが、対面での説明がないスーパーでは農薬と勘違いする消費者もいました。1980年代中ごろ、特定のカボチャに接ぎ木するとブルームの出ないことが分かり、ピカピカのキュウリ一色になりました。

キュウリの切り口は徳川家の葵(あおい)の紋に似ているので、江戸時代の武士は恐れ多くて食べなかつたといわれています。今はキュウリをサラダにしても酢の物にしても権力者によって罰せられることはありません。

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

ドラゴンフルーツ

美容にうれしい！ 華やかな南国フルーツ

ドラゴンフルーツのプロフィール

【分類】サボテン科ヒロケレウス属

【原産地】中米

【おいしい時期(旬)】6～11月ごろ

【主な栄養成分】カリウム、マグネシウム、
葉酸、ビタミンC、ベタシアニンなど

選び方

うろこのような突起の幅が広く短い

鮮やかで美しい色

皮に張りがある

重量感がある

丸みのあるふくらんだ形

お好みで選ぼう

白肉種→さっぱりした甘さ
赤肉種→甘みが強い

保存方法

新鮮なうちに食べ切ろう

冷蔵保存

丸ごと

新聞紙やラップなどで包み、保存袋やポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

皮をむき、使う分ずつラップで包み、保存用袋に入れて冷凍庫へ凍ったままスムージー、半解凍の状態ですそのままシャーベット風

ドラゴンフルーツの子カラ

カリウム

むくみの解消
高血圧予防に

マグネシウム

骨や歯の強化に
血圧を下げる効果
果にも期待

ビタミンC

老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

葉酸

胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

ベタシアニン

赤肉種に含まれている
抗酸化作用、抗がん作用
生活習慣病予防に

ドラゴンフルーツのいろいろ

国産に注目!

沖縄県、鹿児島県、千葉県など
旬の時期にJAの直売所や産地直送などで入手するのがおススメ
糖度が高く完熟したものが味わえる



ホワイトドラゴン

最も流通量が多い品種のサクッとした食感であっさりした甘みのデザートやサラダの彩りに



レッドドラゴン

白肉種と比べ甘みが強い果肉の鮮やかな色を生かし、スムージーやデザートなどに

ピンクドラゴン

贈答用などで出回る高級品種の比較的甘みが強い沖縄県「ちゅらみやらび」など

ゴールドドラゴン

さっぱりとした甘さで淡白な味わいが特徴

イエロードラゴン

希少品種のガツガツとしたとげが特徴のジューシーで甘さが強く濃厚な味わい

食べ方・楽しみ方

切り方・皮のむき方

縦に半分に切り、さらに半分に切って1/4に皮の両端を手でめくり、果肉を押し出すようにして皮をむく

お薦めの食べ方

冷やしてそのまま

食べる1時間前には冷やすとおいしい

黒い種子ごと果肉をスプーンですくって食べる

ピタヤボウル

南国で人気バナナと一緒にミキサーにかけ、グラノーラやミックスベリーなどお好みのトッピングを加える牛乳やヨーグルト、蜂蜜をかけるなどアレンジしても

スムージー&ジュース

レモン汁と一緒にミキサーにかける他のフルーツなどとブレンドしても

サラダ&オードブル

さっぱりとした甘さがサラダやオードブルにぴったり
サラダに彩りとサクッとした食感がプラスされて華やかな一品に生ハムと合わせてオードブルにも



注意

赤肉種は果汁が服などに付かないよう気を付ける
色素が沈着して染みになりやすい

ドラゴンフルーツのピミツ

歴史

13世紀以降の中米・アステカ王国時代には食されていた

名の由来

ドラゴンフルーツ
英語表記 pitaya(ピタヤ)
漢字表記 火竜果
皮が竜のうろこのように見えることから

柱サボテンの一種

木に抱き付くつるのように成長する
夜に大きな花を咲かせることから「ムーンフラワー」や「夜の女王」とも

