



スイスチャード カラフルな葉は観賞用にも

スイスチャードは和名をフダンソウ（不断草）といい、ホウレンソウと同じアカザ科の野菜で、おひたし・あえ物・炒め物に利用します。

生育適温は15〜20度ですが、暑さ・寒さに強く、ホウレンソウの作りにくい夏に容易に栽培ができます。このように、フダンソウの名前は季節を問わず絶え間なく栽培できることに由来します。中間地では、春まきは4月に種まきし、5、6月に収穫し、夏まきは7月にまいて8月に収穫できます。秋まきは10月に種まきし、12月から下葉をかきながら収穫を始めます。

「品種」「アイデアル」（サカタのタネ）、「ブライトライト」（タキイ種苗）は葉柄、葉脈が赤、白、黄色などに着色します。フダンソウと呼ばれる品種には、「ふだん草」「うまい菜」などがあります。

図1 畑の準備

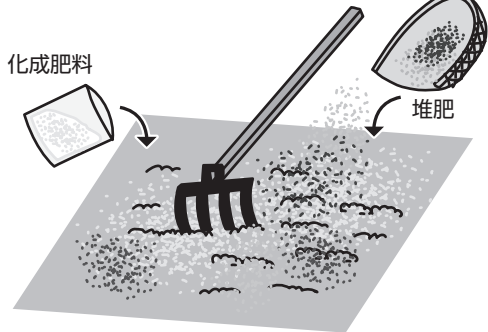
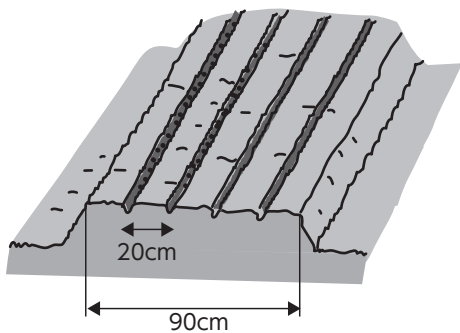
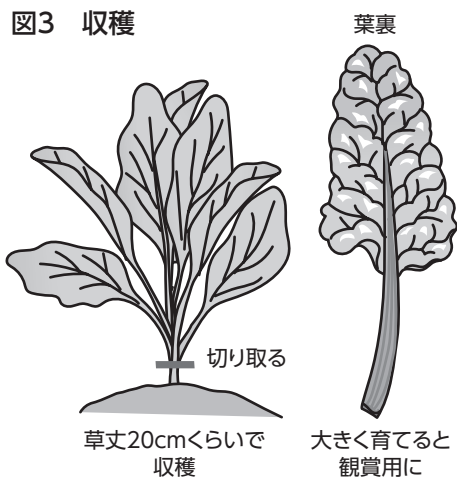


図2 種まき（じかまき）



「畑の準備」事前に1平方m当たり苦土石灰150gを予定の畑に散布して耕しておきます（図1）。その後、化成肥料200gと堆肥2kgを施し、床幅90cmの栽培床を作ります。「種まき」10〜30度で発芽し、適温は25度程度です。じかまきでは条間20cm程度、株間5cm程度の間隔で1カ所に3、4粒を種まきします（図2）。1粒の種（種球）から2、3本発芽するので、厚まきしないよう気をつけましょう。種まき後は、不織布で

図3 収穫



「間引き・追肥」発芽後2、3回に分けて間引きます。初めは本葉が開く頃に、生長の遅れた株や密になっている所の株を抜き取ります。最後の間引きで本葉4、5枚の頃に株間15cm程度にします。このとき追肥として化成肥料は1平方m当たり30g程度を条間に施して根元に軽く土寄せします。「収穫」えぐみの少ない若取りを心がけ、春まきで種まき後40〜50日、夏まきで30〜40日、秋まきでは40〜60日

べたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう。苗作りをする場合はセルトレーや小型ポットを使い、本葉5、6枚まで育て、栽培床に条間20cm程度、株間15cm程度に植え付けます。「間引き・追肥」発芽後2、3回に分けて間引きます。初めは本葉が開く頃に、生長の遅れた株や密になっている所の株を抜き取ります。最後の間引きで本葉4、5枚の頃に株間15cm程度にします。このとき追肥として化成肥料は1平方m当たり30g程度を条間に施して根元に軽く土寄せします。「収穫」えぐみの少ない若取りを心がけ、春まきで種まき後40〜50日、夏まきで30〜40日、秋まきでは40〜60日

栽培カレンダー（スイスチャード）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
冷涼地	●	●	■	●	■	●	■			
	春まき			夏まき		秋まき				
中間地 暖地	●	●	■	●	■		●	■		
	春まき			夏まき			秋まき			

● 種まき（じかまき） — 生育 ■ 収穫

で、草丈が20cmくらいから収穫します（図3）。下葉からかき取って利用すると、長い間楽しめます。カラフルな品種を観賞用とするときは、葉の長さを40〜50cmまで大きくすると良いでしょう。また、秋まきでは冬に向かうにつれ、葉が鮮やかに着色します。

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。



骨を作る食事をしよう



食育インストラクター ● 岡村麻純

先日、息子が運動中に骨折をしてしまいました。診断は全治1、2カ月とのことでしたが、これが大人になるとその倍の時間がかかるそうです。成長期の子どもの力はすごいです。しかし、骨は成長するときや骨折のときだけ新しく作られるわけではありません。大人になっても常に古い骨が壊され、新しい骨が作られるという新陳代謝をしています。

年を重ねて、その壊されるスピードに対して作られる力が追いつかなくなってしまうと、骨が弱くなってしまう。つまり骨を作ることは、誰もがいつでも必要なのです。

骨を作る上で一番大切なのはカルシウムです。カルシウムは他の栄養素に比べて吸収率は低めですが、骨を作るだけでなく、生命維持のために重要な働きをしています。そのため、体内のカルシウムが不足する



と、骨からカルシウムを溶かして使います。また、カルシウムが余ると骨のため込みます。骨はカルシウムの貯蔵庫のような役割をしているのです。そしてカルシウムをため込んでいる骨の方が強い骨といえます。なので、私たちは体内のカルシウムが不足しないよう食事から摂取しておく必要があります。

カルシウムを多く含む食品には牛乳などの乳製品や小魚などが挙げられますが、小松菜や厚揚げなどにも多く含まれます。また、ビタミンDと一緒に摂取することでカルシウムの吸収を高めてくれるため、キノコ類やサケ、卵なども併せて食べることをお勧めします。また、小松菜やブロッコリーなどに多く含まれるビタミンKや海藻や豆腐などに含まれるマグネシウムも骨を作る手助けをしてくれます。

わが家ではキノコやサケをチーズ焼きやグラタンにしたり、小松菜や厚揚げのおみそ汁に牛乳を入れたりして、さまざまな食材と乳製品を合わせたレシピにしています。カルシウムを含むバランスの良い食事と適度な運動や日光浴をすることで元気な骨作りを目指しています。



ニラ(ヒガンバナ科ネギ属)

土壌医 ● 藤巻久志

ニラは中国原産で、ほとんどが東洋で栽培されています。日本では8世紀ころから栽培され、『古事記』や『万葉集』にも登場します。ギョーザやニラレバ炒めなどの中国料理には欠かせず、おひたしや卵とじなどの和食にも利用されています。

ニラがとう立ちしてつぼみが付いた花茎を「ハナニラ」といい、おいしく食べることができます。

ニラは高温・短日に感応して花芽分化し、秋に白い花を咲かせます。ハナニラは開花前の小さくて柔らかいつぼみと茎を利用します。つぼみが大きくなると茎が堅くなり食用には適しません。

葉菜類は開花・結実させると株が弱りますが、ニラは根が強健なのでつぼみが付いたくらいでは影響はありません。「テンダーポール」という品種はハナニラ専用種で、温度や日長に鈍感なため、年に数回の収穫



が可能です。

「テンダーポール」は中国野菜に分類され、ジオウツアイタイ(韭菜苔)と呼ばれています。中国ではコウサイタイ(紅菜苔)やサイシン(菜心)など、とうと花蕾(からい)を食べる野菜が多いです。花蕾には種子を作るエネルギーがあると考えられ、実際にミネラルやビタミン類を豊富に含んでいます。

ハナニラの収量はニラと比べるとごくわずかです。鮮度が落ちやすいので、市場にはほとんど出ません。高級食材といわれるゆえんです。ニラ特有の臭みがなく、爽やかな香りと甘みがあり、シャキッとした歯応えが魅力です。

「テンダーポール」の種子は、ホームセンターや通信販売などで入手できます。プランター栽培も簡単です。家庭で本格的な中華料理を楽しめます。中華料理という強火での野菜と豚肉の炒め物を連想しますが、軽くゆでたハナニラとイカのあえ物も絶品です。

花を観賞する球根植物に同名のハナニラ(ヒガンバナ科ハナニラ属)があり、こちらは有毒で間違つて食べると激しい下痢を起こします。

フルーツ パラダイス

アセロラ

ビタミンCたっぷり! 小さな「赤い宝石」

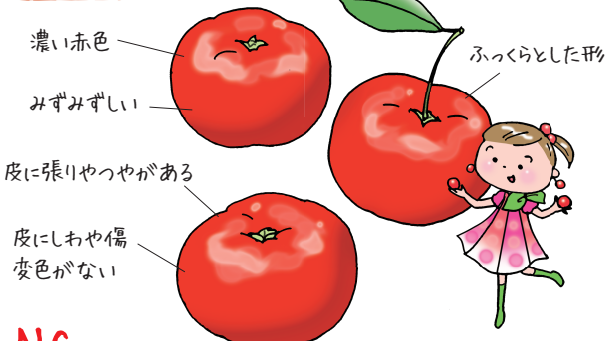
イラスト: 小林裕美子

アセロラのプロフィール

- 【分類】キントラン科ヒラギトラン科属
- 【原産地】西インド諸島
- 【おいしい時期(旬)】5~8月ごろ(国産)
- 【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、カリウム、ベータカロテン、ポリフェノール(アントシアニン、ケルセチン)、クエン酸など

解説: KAORU

選び方



NG

- 白・緑・黄色が残っている→未熟
- 黒っぽい→過熟
- つやがない→乾燥して鮮度が落ちているかも……

保存方法

2,3日で食べ切るときは

冷蔵保存

購入したパックや保存袋に入れ野菜室へ水洗いすると傷みやすいので、そのままOK

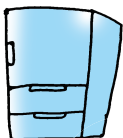


とってもポリケート鮮度が良いうちに食べ切ろう

保存目安は1か月程度

冷凍保存

水洗いして水気を拭きラップで包んで保存用袋に入れ冷凍庫へ食べるときは常温か冷蔵庫に移して自然解凍



アセロラのヒミツ

歴史

15世紀 大航海時代
スペインや英国の船乗りによって
原産地の西インド諸島から世界へ

日本

1958年に沖縄に導入
アセロラドリンクの登場で名が広まる



アセロラの子カラ

クエン酸

疲労解消や
ストレス緩和
冷え性改善に

高い抗酸化力を
持つスーパーフード

ビタミンC

レモンの34倍とも
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

カリウム

むくみの解消
高血圧予防に

ベータカロテン

老化予防や美肌、
免疫力アップに

ポリフェノール

老化や疾病の
予防に

アセロラのいろいろ

酸味種

主に加工用の酸味が強めで、
ビタミンCの含有量が多い
「バーモント」「レーポルク」
「マウナウイリー」「レッド
ジャンボ」「アエルトリコ」
など

甘味種

生食にも向いている酸味がマイルドで
「甘さもあり、大粒でジューシー」
「フロリダスウィート」「マ/ナスウィート」
「レビートロピカル」など

国産に注目!

沖縄県、鹿児島県など
国内では希少なフルーツ

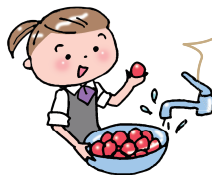
食べ方・楽しみ方

生のままデザートとして

サクランボのようにそのまま食べられる

サラダ・オードブル

野菜や生ハム、チーズなど
と合わせて

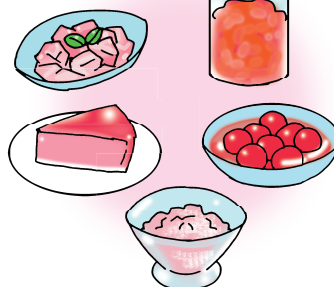


洗うときは爪などで傷つけないように注意!



彩りと酸味が加わり
華やかに

ソース、ジャム、
コンポート
ゼリーやケーキなどに



ジュース

水・砂糖(蜂蜜)を加えて

