



パイプハウスを建てて、冬でも野菜を作ろう

パイプハウス（以下、ハウス）は低コストで管理も容易です。冬でも収穫ができ、育苗に利用して「早出し栽培」もできるなど、多くのメリットがあります。

「ハウス栽培のメリット」

- (1) 端境期に収穫できる
ハウス栽培は、露地栽培よりも暖かい環境で野菜を育てられるため、収穫期を前倒しにする「早出し栽培」はもちろん、寒くなつてから収穫する「抑制栽培」もできます。
- (2) 安定生産ができる
露地栽培では、雨による泥跳ねで野菜が汚れる、病害が広がる、トマトでは裂果や腐敗を招くのにに対し、ハウスには露地栽培にはない雨よけ効果があります。

- (3) 良い環境で作業ができる
雨や風が防げるので天候にあまり左右されず農作業ができ、作業小屋としても利用できます。暑いときは、ブルーシートなどをかぶせて日陰を作りましょう。
- (4) ハウスで育苗する
ハウスは温度管理しやすく、育苗に適した環境になるため生育が安定します。さらにトンネルで覆うと保温効果が高まり、電熱温床マットを利用すれば、育苗する野菜の種類を増やすことができます。

ば、育苗する野菜の種類を増やすことができます。

「ハウスを建てる」

(1) ハウスの構造

ハウスの容積が小さいほど温度変化が大きく、容積が大きいほど温度変化が緩やかなので、大きいハウスは温度管理が容易です。棟高（ハウス頂点の高さ）と軒高（ハウスの左右の柱の高さ）の差が大きいと、積雪がある地域では雪が落ちやすくなります。降雪や強風が予測されるときは、筋交いを通してハウスの強度を上げます（図1）。

(2) 建てる場所

南北建てと東西建てがあり、南北建ては日射が平均的になり、管理がしやすいので一般的です。野菜の生育に欠かせない光合成は、主に午前に行われるため、朝日がよく当たる場所に設置することが大切です。

(3) 被覆素材

被覆素材には「農ビ（塩化ビニールフィルム）」が多く使われてきましたが、最近では「農PO（ポリオレフィン系フィルム）」の使用が増

えています。一般的に、農ビに比べ農POは「保温性が低い」「こすれに弱い」「裂けにくい」「べたつかない」などの特徴がありますが、栽培環境や野菜の種類に合った素材を選びましょう（図2）。

「栽培管理のポイント」

- (1) 春と秋は小まめに開け閉めを
ハウス内が高温になり過ぎると野菜の生育に良くありません。日中は急激な温度変化を避けるため、小まめに換気して、低めの温度を維持します。

(2) 広がりやすい害虫に要注意

ハウスの中では、ダニなどの害虫が出ると広がるのが早いのが難点です。小まめに見回ることと、見つけたらすぐに防除することが大切です。予防には、日当たりと風通しを良くし、室内の過湿、乾燥を改善しましょう。

- (3) ハウス内の空間を立体的に使う
野菜の種類により草丈の高低、植え方によって栽培に必要な空間は異なるので、陰を作らない組み合わせで、立体的に空間を活用しましょう。

図1 ハウスの構造

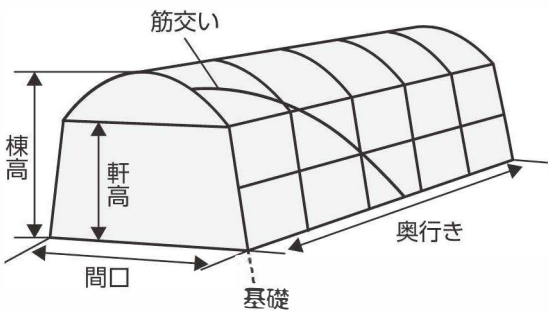
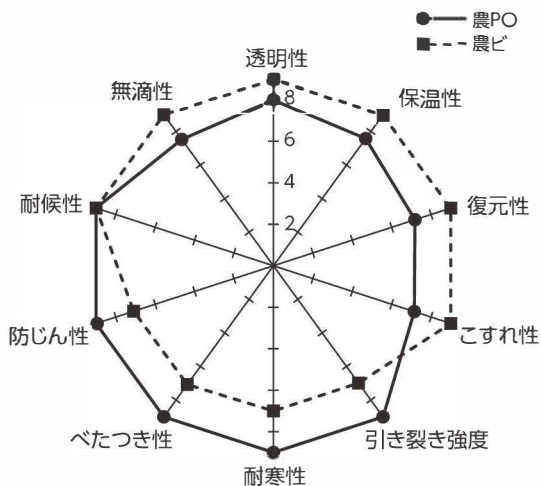


図2 農ビと農POの性能比較



出典:新井和夫(1999)、「農ビ・農POの特徴と栽培上の注意点」『園芸新知識'99.9』

園芸研究者 ● 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。

切り方で味の変化を楽しもう

近頃、果物の準備は子どもたちの担当です。果物を選んでカットして皿に並べるまで、思い思いに用意してくれれます。ある日、リンゴを子ども2人ともが切りたいと言うので、半分ずつ好きなように切ることにしました。息子は、分厚く切ってから一口サイズに切って立方体のような形に。娘は時間をかけて薄切りにしてくれました。食べてみると、まったく同じリンゴなのに、なんだか味が違う。ころころとした形に切った息子のリンゴはシャキシャキとして、かむと果汁がじゅわっと広がります。一方、娘の薄切りのリンゴは、口の中でふわっと溶けて、甘さを強く感じます。一つのリンゴなのに味が違うなんて不思議、と子どもたちは大興奮です。



要因があり、切り方によって変わる食感も大きく関わっているからです。この食感の違いによってそれぞれの感じるおいしさが変わり、味が違うと感じたのです。これはリンゴだけでなく全ての食べ物に当てはまります。例えば、自宅で作ったローストビーフ。上手に薄く切れたときは、軟らかくおいしくできたのに、切り方が分厚くなってしまったところはおかみ応えがあり過ぎて失敗だと感じたことはありませんか。またチンジャオロースのように具材を同じように細長く切ることが料理の特徴となることもあり、料理における「切る」という作業は想像以上においしさに影響しています。

このことは、子どもの好き嫌いに生かすことができます。子どもが苦手な食材があったとき、まずは細かく刻んで調理してみたり、肉やゴボウやニンジンなど、繊維が一定の方向に走っているものは、繊維に対して直角方向に切ったりすることで軟らかい食感になり、子どもも食べやすくなります。このように、1回食べなかつた食材も切り方に変化をつけて、ぜひ何度か挑戦してもらいたいと思います。



ヤーコン(キク科スマランサス属)

ヤーコンは南米アンデス原産の芋類で、アンデスポテトの別名があります。ペランダでも10号(30cm)以上の鉢や大型プランターで簡単に栽培できます。草姿が似ているので、キクイモと間違えやすいですが、ヤーコンはスマランサス属、キクイモはヒマワリ属です。

現在は、植物の分類はゲノム分析によるAPG分類体系が主流になり、ヤーコンはポリムニア属からスマランサス属になりました。昭和時代に出版された植物関係の本は、科名や属名が現在のものと違うことが多くあります。

品種や天候などによっても違いますが、ヤーコンは地下部に100〜200g程度の塊根を10個程度付けます。ダリアやサツマイモに似た形で、生では食べられそうに見えませんが、皮をむき薄く切っ



てサラダにすると美味です。切り口は空気に触れると褐変してしまうので、酢水などにさらしてから使いましょう。英名がYacon strawberry というように甘みがあり、梨やレンコンのようになシャキシャキとした歯触りです。

この甘みはフラクトオリゴ糖で、腸内の善玉菌を増やします。コレステロール値の改善や糖尿病の予防効果などが期待できます。フラクトオリゴ糖と、多く含まれる繊維質は便秘解消にも役立ちます。

塊根はポリフェノールも豊富に含まれています。ポリフェノールは皮にも多く含まれているので、皮をきんぴらにするのも良いでしょう。果肉のシャキシャキ感は加熱しても楽しめます。豚肉との相性は抜群です。

葉を乾燥させてお茶にすると血糖値を下げるといわれているため、血糖値が気になる人にもお勧めです。

まさにヤーコンは健康野菜です。それなのにスーパーの野菜売り場に並ばないのは、外観があまり良くないことと、食べ方が分からないからでしょう。この「野菜もの知り百科」がヤーコン普及の一助になれることを祈っています。

フルーツ パラダイス



イラスト：小林裕美子

ザクロ

美容効果抜群！ アンチエイジングフルーツ

ザクロのプロフィール

【分類】ミソハギ科ザクロ属

【原産地】イラン西北部

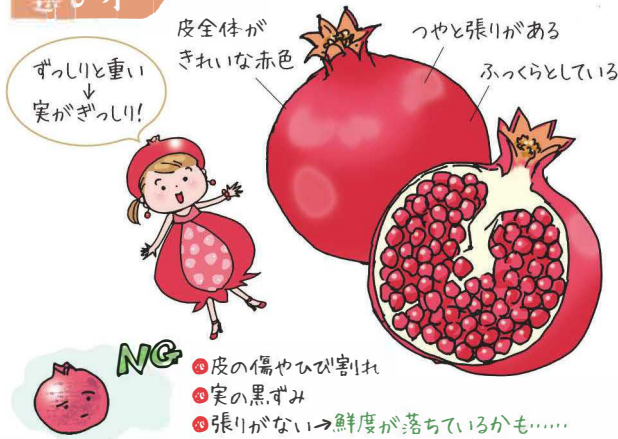
【おいしい時期(旬)】9～11月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、
ポリフェノール類(エラグ酸、アントシアニン、
タンニンなど)、クエン酸など

解説：KAORU



選び方



NG

- 皮の傷やひび割れ
- 実の黒ずみ
- 張りがない→鮮度が落ちているかも……

保存方法

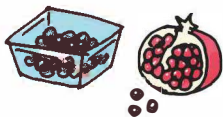
熟すまでは
室温保存する



実が熟したら **冷蔵保存**

皮をむかない場合
そのまま保存袋などに入れて
冷蔵庫へ

皮をむいた場合
実をほぐし、密閉容器に入れて
冷蔵庫への2,3日で食べ切る



長期保存に **冷凍保存**

皮をむき、実をほぐして取り出す
密閉容器や保存袋に入れて冷凍庫へ

ザクロのビミツ

和名

「石榴」「柘榴」「柘榴石」

子孫繁栄の象徴

1つの果実にたくさんの
実がなることから
「女性の果実」「果
実の宝石」とも



アダムとイブが食べた果実は
ザクロという説も

「紅一点」の語源

多くのものの中でただ1つ果
彩を放つもの

多くの男性の中でただ1人の
女性を指すことわざ
中国の「詠柘榴詩」から
一面の新緑の中にザクロの
赤い花が一輪咲く様子



ザクロのチカラ

高い美容効果が期待できる
栄養成分がたっぷり!

ビタミンC

老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に



カリウム

むくみの解消
高血圧予防に



ポリフェノール類

数種類が豊富に含まれる
老化や生活習慣病予防、
免疫カアップ、美肌をサポート



クエン酸

疲労回復
骨や歯の強化に

ザクロの仲間たち

国産の魅力

日本では古くから庭木として親しまれ観賞用が多い
農産物としての流通は古くおすが、旬の時期にJAの直売所な
どで入手できることも

ワンダフル

代表的品種の主に米
国産のジューシーで、ほ
のかな酸っぱさと甘
さのバランスが良い

ルビーレッド

大型品種の果汁が
多く色鮮やか



大実(おおみ)ザクロ

日本の代表品種
「大実日本甘ザクロ」とも
小さめで甘みが強く生食
や果実酒向き
花も実も美しく観賞用にも



食べ方・楽しみ方



爽やかな甘さと
酸っぱさ、プチッ
とした食感が魅力

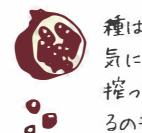
料理やスイーツの彩りに
サラダやカレパッチョ、ロースビー
フなどに散らし華やかに
ヨーグルトやデザートにトッピング



皮をむき方
皮が裂けている部分から
手で裂ける
先端をナイフでカットし、皮
に切れ目を入れると簡単



実は水を張ったボウ
ルでほぐすと楽々
ざるなどで水を切り
利用する



種は食べられる
気になる場合は
搾ってジュースにす
るのもお薦め

果汁

ジュースやソース、シロップに
酸味が強いのでりんごジュ
ース・蜂蜜・メープルシロップを
加えても◎