



## 種の発芽条件と種まきのコツ

発芽には適度な水分、温度と酸素が必要で、種類により光の影響を受ける場合もあります。種まきのコツをつかんで野菜作りをスタートしましょう。

### 「発芽の三要素と光」

#### (1) 水分

発芽は、種が水を吸うことから始まります。吸水量は種類によって異なり、イネ科の種は重さの25〜30%を吸水し、マメ科の種は重さの80〜120%を吸水して発芽します。吸水量が多過ぎても少な過ぎても良くありません。硬実のニガウリ、オクラなど

は果皮が水を通しにくいので、まく前に一晩水に浸しておきます。

#### (2) 温度

多くの野菜は20〜25度が発芽適温で、30度程度の高温を好むもの（ナス・スイカ・カボチャなど）や15〜20度の低温が適するもの（レタス・ホウレンソウなど）があります（表1）。

#### (3) 酸素

発芽は呼吸を伴うため、十分な酸素が必要です。種が土中深くに埋もれたり、水没すると酸素不足となり、発芽が悪くなります。

#### (4) 光

光が必要な好光性種子にはレタスなどのキク科野菜やミツバなどのセリ科、暗黒で発芽の良い嫌光性種子にはヒガンバナ科・ナス科・ウリ科野菜などがあります（表2）。

### 「種まきのコツ」

#### (1) 新しい種を使う

種袋には発芽率や有効期限が表示されています。古い種ほど発芽能力が落ちるので、新しい種を使いましょう。

#### (2) まき床を均平に

まき床にでこぼこがあると、種が土に埋まる深さや土の乾湿にむらが出るので、板切れなどで土を平らにします。

#### (3) まく量が多過ぎない

種袋の種を全て使い切ってしまうお

とすると、ついつい厚まきになりがちです。こうなると間引きの手間が増えます。間引きの遅れは株立ちの密生を招き、株がヒョロヒョロに伸びてしまいます。

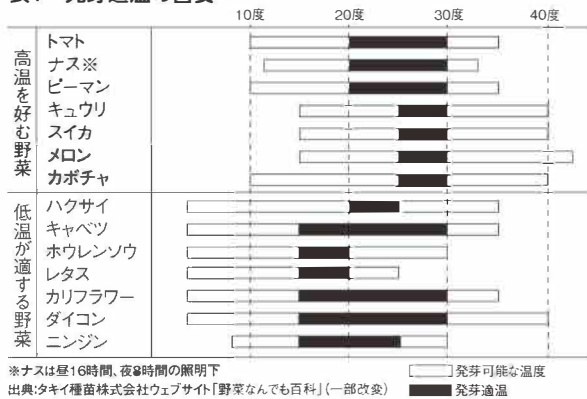
#### (4) 覆土が厚過ぎない

種の直径の3倍程度に土をかぶせるのが標準です。好光性種子は種が隠れる程度に覆土を浅くします。覆土の後は手で軽く土を押し付けて鎮圧し種と土が密着するようにします（図1）。

#### (5) 発芽までは乾燥させない

種は水を含むと直ちに活動を始めるので、発芽までの灌水は欠かせません。発芽後は灌水（かんすい）を控えるために、しっかりと苗に仕上げます（図2）。

表1 発芽適温の目安



※ナスは昼16時間、夜8時間の照明下  
出典：タキイ種苗株式会社ウェブサイト「野菜なんでも百科」(一部改変)

表2 光と発芽の関係

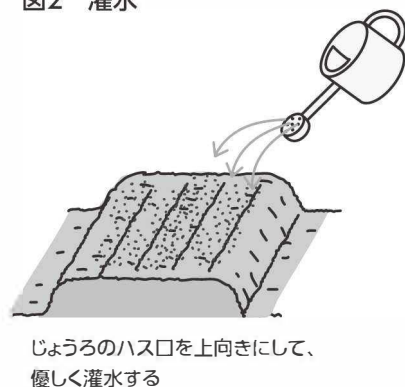
分類	種類	
好光性種子	アブラナ科	キャベツ類、カリフラワー、ブロッコリーなど
	キク科	ゴボウ、レタス、シュンギク
	セリ科	ミツバ、セロリ、ニンジン
	シソ科	シソ
嫌光性種子	アブラナ科	ダイコン
	ヒガンバナ科	ネギ、タマネギ、ニラ、リーキ
	ナス科	トウガラシ、ナス、トマト
	ウリ科	スイカ、カボチャ、ヘチマ、ユウガオ、トウガン、キュウリ、シロウリ

出典：タキイ種苗株式会社ウェブサイト「タネの発芽不良の原因と対策」

図1 鎮圧



図2 灌水



※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。



## おやつと上手に付き合おう

子どもが大好きなおやつ。そのおやつが原因で困ってしまうことはありませんか。もつとおやつが食べたいと駄々をこねられる、ご飯よりおやつばかりを食べたがる、などをよく耳にします。お菓子やジュースには糖分も多く、スナック菓子も塩分が多いため食べ過ぎることは体に良くありません。だからといって、大きくなるにつれて「おやつはおにぎりが干し芋ね!」とはいかなくなってきました。大人だつて疲れたときはコーヒー1杯、チョコレート1粒が恋しくなります。実際、3時のおやつには栄養を補給するという役割だけでなく、幼稚園や小学校が終わつて、子どもがほつと心を休める時間としての役割もあります。

そこでわが家では、おやつには好きなものを食べて良いが、1日1回、決められた時間のみと約束しています。



ご飯を好き嫌いなくおいしくいただくためには、空腹が一番の調味料です。夕方の習い事の後など小腹がすくたばにおやつを食べてしまうと、夕食のとき空腹でなくなつてしまいます。また、食が細いことを心配して小まめに間食をしたり、静かにしてほしいタイミングでおやつを利用したりすると、おやつの回数が増え、3度の食事に影響してしまいます。食べる回数を減らし、食の間隔をしっかりと空けることは虫歯予防にもつながります。

おやつはおなかではなく心を満たすものと捉え、食べ過ぎないことも大切です。しかし、子どもは「もつと食べたい」「もう一つだけ!」となつてしまいがちです。そこでお勧めめしたいのが、食べ始める前に食べる分を並べて、食べる量を子どもと確認しておくことです。最初に目で確認したものが今日のおやつである決めておくと、お代わり制度がないことが習慣化されていきます。

おやつは子どもが喜ぶ魅力的なものでもあります。大人を悩ませる種のおやつを親子の幸せな時間にしていきたいと思えます。



## イチゴ(バラ科オランダイチゴ属)

原則として野菜は草本、果物は木本です。イチゴは、木質化しないバラ科の草本なので、野菜に分類されます。イチゴは果物店でも売られています。イチゴは果实的野菜とも呼ばれています。リンゴや桃などもバラ科の果物で、花卉はみんなイチゴと同じ5枚です。

イチゴの可食部分は花托(かたく)という花の付け根が太つたものです。本当の果実ではないので偽果ともいいます。イチゴの本当の果実は表面の粒々で、その中に種が一つずつ入っています。

イチゴの旬はクリスマスや正月がある冬だと思っている人が多いですが、季語は初夏です。花は露地栽培では同じバラ科のサクラの開花頃からポツポツと咲き出します。

イチゴの出荷の最盛期が冬になつ



たのは、ビニールハウスと暖房機の普及によるものです。それまではイチゴの産地といえば、冬の太陽熱を利用する石垣イチゴで有名な静岡県でした。今はほとんどがハウス栽培なので、産地は全国各地にあります。

日本初の品種は19世紀末に新宿御苑で育成された「福羽(ふくば)」です。昭和時代は米国から導入された「ダナー」と兵庫県農業試験場が育成した「室交(ほうこう) 早生」が主力品種でした。平成時代になると産地独自の育種が進み、より甘くより大きな品種が開発され、栃木県の「女峰」と福岡県の「とよのか」が東西の横綱になりました。

イチゴは野菜の中ではトップクルアのビタミンCを含んでいます。イチゴを1日5、6粒食べれば風邪の予防になるといわれています。へたを取って長時間水に漬けておくとビタミンCが減少するので、へたを付けたまま短時間で洗いましょう。

イチゴから出る生ごみはへただけです。追熟や食べ頃の判断の必要もなく、包丁もまな板もいりません。イチゴは甘く適度に酸味があり、彩りと香りも良く、老若男女に最も人気のある「フルーツ」の一つです。

# フルーツ パラダイス



イラスト：小林裕美子

## 干し柿

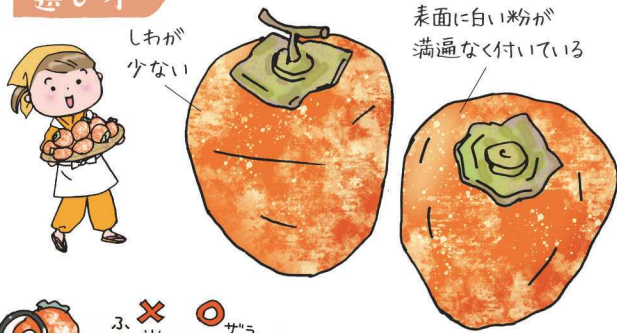
日本の冬の風物詩「和のドライフルーツ」

### 干し柿のプロフィール

- 【分類】カキノキ科カキノキ属
- 【おいしい時期(旬)】11～1月ごろ  
(柿の旬は9～12月ごろ)
- 【主な栄養成分】タンニン、食物繊維、  
ベータカロテン、カリウム、  
ビタミンCなど

解説：KAORU

### 選び方



#### カビに注意!

柿霜に青や緑の部分がある場合はカビ

ザラザラ→柿霜

ふわふわ→カビの可能性が高い

カビは柿霜よりも盛り上がりやすいのでチェック!

白い粉「柿霜(しろう)」柿から出た糖分の甘くておいしい証!

柿霜が消えバツバツ

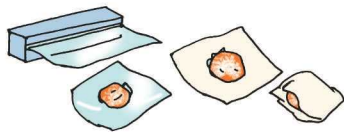
水分を含み日持ちしないので早く食べる

全体が黒っぽい

タンニンが変色したものであるので食べてもOK

### 保存方法

ラップやペーパータオルで1つずつ包み保存する



#### 常温保存

保存期間:1,2日程度

しっかり水分が抜けていなければ常温保存NG

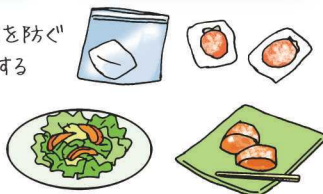
#### 冷蔵保存

保存期間:2週間程度

固くなったり匂い移りを防ぐため空気を抜き密閉する

自然解凍したものは……

半生でデザートに、カットして料理にトッピング!



#### 冷凍保存

保存期間:半年程度

### 干し柿のチカラ

高い抗酸化力を持つスーパーフード

#### タンニン

アルコール分解作用  
飲む前後に食べて、  
悪酔いや二日酔い予防に  
お酒のお供にも◎



#### 食物繊維

便秘予防・改善に  
コレステロールを排出  
する働きにも期待



#### カリウム

高血圧予防や  
むくみ改善、神  
経の伝達や筋  
肉の収縮を  
スムーズにする  
働きも



### 干し柿のいろいろ

古くから日本で作られてきた保存食



#### あんぽ柿

水分を多く含み、柔らかくジューシーのゼリーのようなとろりとした舌触りの皮をむいた渋柿を硫黄の煙でくん製にし、風通しの良い場所に天日干しする  
「蜂屋柿」「甲州百目柿」など



#### 桔露(ころ)柿

水分が少なく、濃厚な甘さともっちりした食感で「食べ応えがある皮をむき、むもでしぼってのれん状にして乾燥させるのが魅力  
「市田柿」「愛宕柿」など

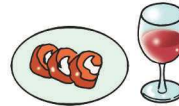
その他、「祇園坊柿」「川端柿」「西条柿」「平核無(ひらたねなし)」なども

### 食べ方・楽しみ方

#### ◎お薦めアレンジ



干し柿の天ぷら  
薄く衣を付けて天ぷらにすると甘さが増す



干し柿チーズ  
クリームチーズなどと組み合わせるとワインのお供に



#### 柿なます

奈良県などの郷土料理  
干し柿を小さく切ってなますに入ると、柿の甘さ・うま味で味わい深い酢の物に

### 干し柿のピミツ

#### 干すと甘くなるのはなぜ?

甘さは甘柿の約4倍とも  
・タンニンが水溶性から不溶性になり、渋く感じなくなる  
・水分が抜けて糖度アップ

4倍



#### 日本

千利休の茶菓用に用いられた記録が

#### 柿霜

#### 中国

砂糖代わりに集められる貴重品

