



ナス 長い期間の収穫を楽しむ

ナスのふるさととは、日照量が多く高温のインドです。夏の酷暑でも適切な管理を行えば、夏から秋まで長く収穫を楽しめます。煮る、焼く、揚げる、漬けると用途は多様です。「ナス紺」と呼ばれる色素はアントシアニンの一種で、活性酸素を抑制し、血管をきれいにする効果があります。

的にずんぐりしている③葉脈は鮮やかな紫色④1番花、あるいはそのつぼみが付いている⑤根はポットの底から出そうなくらい、しっかり張っているものです。なお、市販苗が若苗の場合は、一回り大きいポットで1番花が咲くまで育てましょう。

「誘引・整枝」植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。1番花の下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他はかき取ります（3本仕立て）。その後、1m以上の支柱2、3本を交差させて固定します（図2）。

乾燥期には毎日灌水します。「更新剪定（せんでい）」中間地では盛夏（7月中旬～8月上旬）になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日光当たりが悪くなってきました。この頃に全体の3分の1～2分の1の枝を切り詰める剪定を行い、追肥をして十分な灌水をします（図4）。約1カ月後に良い秋ナスが収穫できます。

【品種】長卵形の「千両二号」（タキイ種苗）、長形の「筑陽」（タキイ種苗）、また地方には在来品種の小ナス、丸ナス、水ナスなど多様な品種があります。

【追肥・灌水（かんすい）】収穫が始まる頃からマルチフィルムの裾をめくって、1平方m当たり化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、2週間置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。草勢の判断目安は、健全な花は花柱（雌しべ）がやく（雄しべ）の上に出ている状態です（図3）。また、みずみずしいナスを採るには、十分な灌水が必要で、特に高温

【病害虫防除】アブラムシ類、ハダニ類にはマラソン乳剤など、テントウムシダマシにはスミチオン乳剤などで防除基準に従って防除します。

【収穫】開花後20日程度のつやのある若い果実を収穫します。

【苗の選び方】ナスの育苗期間は2カ月程度と長いので、苗の購入が便利のために、接ぎ木苗がお薦めです。良い苗は、①本葉が7～9枚ほどで、双葉が残っている②幹が太くて、全体

【植え付け】中間地では遅霜の恐れのないゴールデンウィークが適期で、1条植えでは株間60cmとし、ポリフィルムを施し、よく混ぜておきます（図1）。

【更新剪定】更新剪定は、収穫後2週間程度で、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施し、よく混ぜておきます（図1）。

【草勢の判断目安】健全な花は花柱（雌しべ）がやく（雄しべ）の上に出ている状態です（図3）。また、みずみずしいナスを採るには、十分な灌水が必要で、特に高温

図1 畑の準備

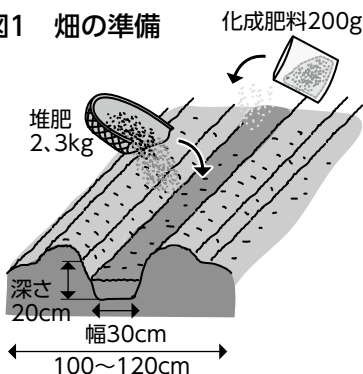


図2 3本仕立て

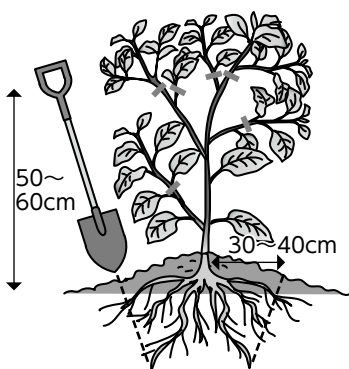


1番花の下から出る強い側枝2本を残し、下の脇芽は全て取り除く

図3 草勢の判断目安



図4 更新剪定



栽培カレンダー（ナス）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地		▲	■	■	■	■	
中間地		▲	■	■	■	■	
暖地		▲	■	■	■	■	

▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

※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。

チーズとおいしく付き合おう

食育イラストレーター ● 岡村麻純

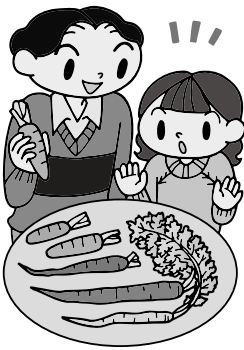


娘はチーズが大好きです。どんな料理も、チーズをトッピングすれば好き嫌いなく食べられるほどのチーズ好き。牛丼やサラダ、苦手なカレーもチーズをかければおいしく食べられます。チーズは牛乳を発酵させて作られますが、牛乳の栄養がぎゅつと凝縮されていて、タンパク質に脂質、カルシウム、ミネラル、ビタミンと栄養満点。牛乳が苦手な子にも、ぜひ食べてほしい一品です。そんなわけでわが家には、さまざまなチーズが常備されています。

チーズは大きく分けてナチュラルチーズとプロセスチーズがあります。子どもたちがよく口にする給食のチーズや三角形のチーズ、四角く薄いとろけるチーズなどはプロセスチーズです。プロセスチーズはチーズの熟成に使われる乳酸菌を加熱して殺菌しているため、保存性が高く、長く保存しても味に変化がありません。一方、ピザ用チーズやカマンベールチーズなどのナチュラルチーズは乳酸菌が活性化した状態のため、保存とともに味、風味が変わっていきます。ピザ用チーズをプロセスチーズと同じように保存していらすと、すごい臭いになってしまった、そんな経験はありませんか。ナチュラルチーズとプロセスチーズは保存性が大きく違うため、しっかりと確認して利用することが大切です。

また、ピザ用などのナチュラルチーズには加熱専用のものがあります。食中毒を引き起こすリステリア菌が付着する可能性があります。加熱することで死滅するためです。最近では同じタイプのチーズでも生で食べられるものも出ていますので、用途に合わせて確認してからの調理が必要です。

わが家では、ピザ用チーズをピザトーストにしたり、クリームチーズをパンに塗ったり、生で食べられるチーズをサラダにトッピングしたり、忙しい日はプロセスチーズをプラスチック品にしたり、特に栄養が偏りがちな朝食にチーズが活躍してくれています。チーズそれぞれの特徴を理解して、料理の味と栄養アップに大活躍してもらいたいと思います。



ニンジン(セリ科ニンジン属)

土壌医 ● 藤巻久志

ニンジンやパセリなどの種は、セリ科独特の強い香りがします。この香りを嗅ぐと昭和30年代の薄暗い種苗店にタイムスリップします。当時の種苗店は量り売りで、顧客の目の前の升で量る種が信用できると考えられていました。少し山盛りにしてもらい、買う人は得した気持ちになりました。袋詰めの場合はよろず屋(雑貨屋)の委託販売で、一段低く見られていました。

ニンジンはアフガニスタン原産で、東西に伝わり東洋系と西洋系になりました。日本にはシルクロードを経て、江戸時代初期に長根種の東洋系が渡来しました。団塊の世代が小学校の図工の時間に描いたニジンはゴボウのように細長いものでした。長根種はニンジン臭さがあり、子どもが大嫌いな野菜の一つでした。掘り上げも流通も大変なため、昭和40年代には「金港四寸」や「黒

田五寸」などの短根種の西洋系が主流となりました。四寸は約12cm、五寸は約15cmで、根長を意味します。農業では今でも尺貫法が多く使われています。作付面積も10aや1000平方mよりも1反や1町の方が分かりやすいです。ビニールハウスを建てるときも間口3間、奥行10間の30坪などといえます。

最近では、子どもも健康志向の大人もニンジンジュースを喜んで飲むようになりました。ベータカロテンが豊富で甘く、癖が少ない短根種の品種改良が進んだからです。

ベータカロテンの「カロテン」は英語の「キャロット」からきていて、がんや動脈硬化などを予防する効果があるとされています。油に溶けやすく、炒め物など油で調理すると吸収が良くなります。ベータカロテンは表皮のすぐ下に最も多く含まれているので、できるだけ皮はむかないようにします。

ニンジンは料理に赤色を添え、食欲を増進させてくれる欠かせない野菜です。徳島県、千葉県、北海道など、収穫時期の違う産地リレーによつて周年供給されています。



野菜ソムリエ
KAORUの
**フルーツ
パラダイス**

イラスト：小林裕美子

スターフルーツ

料理を彩る星形の南国フルーツ

スターフルーツのプロフィール

【分類】カバミ科グレンシ属

【原産地】東南アジア地方（諸説あり）

【おいしい時期（旬）】10～3月ごろ（国産）

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、食物繊維、クエン酸、ポリフェノールなど

解説：KAORU



選び方

ずっりと重い

濃い黄色やオレンジ色

傷や変色がない

皮ごと食べる事が多いからきれいなものを選んでね

張りつつやがある

樹上完熟

直売所などでの樹上完熟品は試す価値あり！未熟果を追熟させたものよりも甘い！

NG



- しなびている
- 皮にしわ→過熟で軟らか過ぎるかも……
- 皮が緑色→未熟で酸味や青臭さがあるかも……

保存方法

食べ頃 皮が黄～オレンジ色

未熟 皮が緑～黄緑色

常温保存で追熟

（数日～週間程度）乾燥しないように新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷暗所への黄～オレンジ色になり、酸味が和らぐ

冷蔵保存

新聞紙などで包んでポリ袋に入れる、またはラップなどで包み冷蔵庫の野菜室へのオレンジ色になるまで完熟させたものは、早めに食べ切ろう



冷凍保存

輪切りなどにしてラップに包んで保存用袋に入れ、冷凍庫へのドリンクに浮かべる、コンポートなどに



加工保存

たくさん入手したときは砂糖漬けやジャムに



スターフルーツの子カラ

水分が多く低カロリー
健康的なダイエットフルーツとしても人気

ビタミンC
免疫カアップ、
ストレス緩和や疲労回復に
美肌効果にも期待

ポリフェノール
生活習慣病予防、
アンチエイジング、
美肌効果に期待

カリウム
高血圧予防や
むくみ解消に

食物繊維
便秘解消や
コレステロール値の改善、
糖尿病予防に

クエン酸
疲労回復、
食欲増進効果

スターフルーツのいろいろ

甘味種
大きめで生食向き
熟すと果皮が黄色くなる。デザートなどに

酸味種
小ぶりで加工向き
ピクルス、ジャム、砂糖漬け、料理などに

食べ方・楽しみ方

甘味と酸味のバランスが良く、さっぱりとした味わいの青リンゴに似たシャキシャキ食感で、みずみずしい

ジュースやスムージー、
果実酒などの材料に

切り方

堅い角と両端を切り落とすのはむかなくてもOK



横輪切り



縦切り



シャキシャキ食感と星形の見た目がかわいいの
幅5mm～1cmくらい

中央の種や芯が取りやすい
ジャムやスムージーなど加工するとき

独特の酸味を生かす



ケーキやヨーグルトに
ピクルスにするときは少し厚めに



酢豚のパイナップルの代わりに炒め物に



フルーツの盛り合わせやサラダなど

スターフルーツのビミツ

名の由来
断面が星形に見えることから
別名 カラマンボラ
和名 五釵子(グレンシ)



日本では……
沖縄県、宮崎県、鹿児島県などで栽培
特産品となっている地域も