



ピーマン 整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円（だえん）形のがピーマンです。また、パプリカと呼ばれているものは、赤、黄、橙（だいだい）などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

「品種」ピーマンの育苗期間は70〜80日と長いため、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが「京まつり」（タキイ種苗）、「翠玉」（一号）（サカタのタネ）などが良いでしょう。

「良い苗の選び方」良い苗は、①本葉8〜10枚で、双葉が付いている ②茎が太く節間が短くしっかりしている ③葉が緑色でつやがある ④一番花のつぼみが付いている ⑤病害虫のない

図1 良い苗の選び方

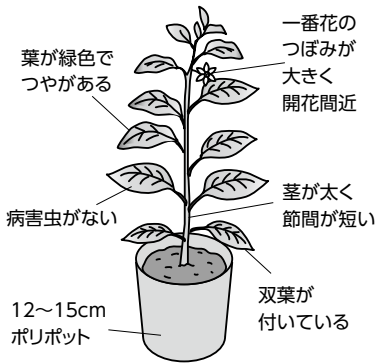


図2 畑の準備

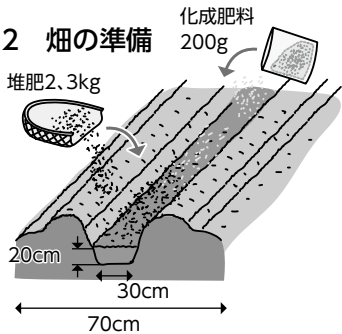


図3 植え付け

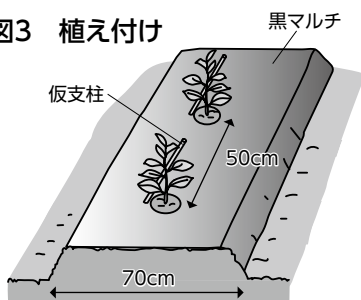
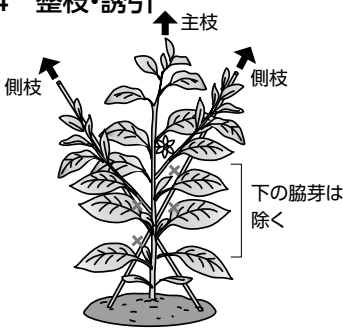


図4 整枝・誘引



もの、です（図1）。

「畑の準備」植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。1条植の場合には1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施しておきます（図2）。

「植え付け」晩霜の恐れがなくなったら、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます（図3）。「整枝・誘引」植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるの

で、一番花のすぐ下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他は取り除き3本仕立てにします。そして、一番花よりの脇芽は早めに摘み取ります（図4）。

なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘花します。その後、主枝または側枝に沿って1m以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。「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り、1平方m当たり（約4株分）化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

「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り、1平方m当たり（約4株分）化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

「剪定（せんてい）」盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきました。そこで、この頃に重なった枝を剪定します。

「病害虫防除」アブラムシにはマラソン乳剤、アディオン乳剤などの登録農薬で防除します。「収穫」開花後15〜20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

栽培カレンダー（ピーマン）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地			▲	—	■			
中間地		▲	—	■				
暖地		▲	—	■				

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

園芸研究家 ● 成松次郎

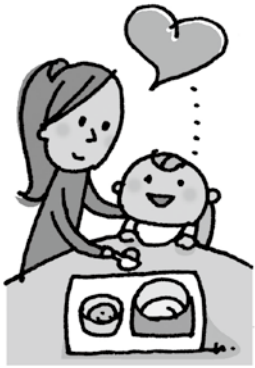
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



離乳食は食の世界を広げていくこと

私の第3子も離乳食が始まりました。初めてだらけの世界にわが子も大興奮です。その中で彼なりに好きなもの・嫌いなものがあり、初めてのトマトには大喜びするも、小松菜には口を小さく閉じてしまいます。ミルクしか飲んでいなかった舌にも好みがあるのだなとほほ笑ましく見えています。

離乳食を作るママの話を見ると、「ご飯にひき肉を混ぜると食べてくれない」とか、「ネバネバしたものは食べないけど、どうしたら良いかな?」。そんな相談を受けます。でも私は、赤ちゃんにも好みがある、何でも全部おいしく食べなくても当然だ、と思っています。そもそも、離乳食とは子どもの食の世界を広げていくことができれば、それで良いと思っています。確かにペーストのものには食べるけど、少し粒にすると食べないので段階を進められないと



か、野菜をまったく食べない、などの場合、この後、味や食感の種類を広げていくことが難しいので対策が必要です。しかし、ひき肉をご飯に混ぜると食べないけど、ひき肉をつくねにしたら食べる、カボチャは食べないけれどニンジンなら食べるなど、特定のものを食べないだけで、この先も食材を増やしていける好き嫌いならば、そこまで気にしなくて大丈夫だと思います。

幼児食になっても、味を濃くしていくのではなく、食べられる食材を増やすことや、切り方や組み合わせを変えて、食感や味わいをできるだけ多種多様に広げていくことを目標にしていくと良いと思います。時々、食べるものが偏ってきていなかただけを確認しながら、親も無理せず、楽しく子どもの食事に向き合ってほしいと思います。

食の世界を広げていく大切さは大人にも当てはまります。食生活が乱れてきたなと思ったら、野菜、タンパク質、糖質の三つを組み合わせつつ、肉や魚の種類、野菜の種類に変化をつけて、できるだけいろいろなものを食べる、これだけで健康的な食事変わっていきます。



クレソン(アブラナ科オランダガラシ属)

一般庶民がナイフとフォークで食事することが少なかった時代、ビーフステーキの付け合わせといえはクレソンでした。クレソンは欧州原産で、日本へは明治時代初期に渡りました。帝国ホテルやホテルニューグランドが外国人向けに使用したのが先駆けです。昭和初期にビフテキの銀座スエヒロが開店すると、クレソンの消費が急に伸び出しました。

平成になると手頃な価格でステーキを提供する店が増え、付け合わせもクレソン以外にニンジン、ジャガイモ、ブロッコリー、ホウレンソウ、インゲンなどが使われるようになりました。激安店では、野菜は一年中入手できる冷凍品が多いです。

ワサビやマスタードなどと同じシニグリンという配糖体を含み、殺



菌・解毒作用があるとされます。独特の爽やかな辛みが肉のしつこさを和らげ、食欲を増進させます。辛みのあることから和名をミズガラシやオランダガラシといいます。

クレソンはフランス語で、英語ではウォータークレスといいます。ウォータークレスやミズガラシの名前のように水生植物です。種子繁殖もできますが、栽培の多くは栄養繁殖で行われています。茎を水に漬けるとすぐに発根するほど繁殖力が強く、野生化したクレソンが全国各地のきれいな水辺や湿地で見られます。初夏にかわいい白色のアブラナ科独特の十字花を咲かせます。

サラダ、おひたし、あえ物、炒め物、天ぷらなどにも利用できます。ベータカロテン、ビタミン類、ミネラル類などを豊富に含み、がんや老化の予防効果が期待されています。

搾り汁は血行促進や皮膚細胞活性化の効果もあるので、アルコールで薄めて頭皮に塗ってマツサージすると発毛促進効果があるともいわれます。クレソン入りの発毛剤やシャンプーも販売されています。しかし、筆者の完全にはげ上がつってしまった頭にはもう手遅れでしょう。

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

夏ミカン

初夏に楽しむ日本原産のかんきつ

夏ミカンのプロフィール

- 【分類】ミカン科ミカン属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】4~6月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、ペクチンなど

解説 KAORU



選び方

へたが緑色でみずみずしい

全体的に濃い黄色

重量感がある

皮に傷や変色がない

張りがある

NG

- へたが茶色に枯れている
- 皮にしわ・軽しい→食味が落ちていいるかも……

保存方法

常温保存

直射日光が当たらない
冷暗所で保存する

1,2週間が目安

なるべく早めに食べ切ろう

冷蔵保存

乾燥を防ぐために
ラップに包むか、
ビニール袋に入れて
野菜室へ

注意

冷やし過ぎると低温
障害を起す

酸味が強い
場合は、数日置
いておくとし食べ
やすくなる

夏ミカンのヒミツ

歴史

原産地：日本

海岸に漂着した種子を
まいて育てたのが起源
といわれている。山口県
長門市には推定樹齢
300年の夏ミカンの原樹
が存在している



天然記念物



名の由来

英名：summer orange
和名：ナツダイダイ(夏
橙、夏代々)
前年の果実と今年の果
実が同じ木で一緒に
実ることから「代々」と
呼ばれる



夏ミカンのチカラ

ビタミンC

美肌効果や免疫力向上、
ストレス緩和、疲労回復に



ペクチン

食物繊維の一種。
じょうのう膜(白い薄皮)に多
く含まれる。
便秘解消やコレステロール
値の改善、糖尿病予防に



カリウム

高血圧予防や
むくみの改善に

クエン酸

疲労回復・殺菌効果や
食欲増進効果が



夏ミカンのいろいろ

甘夏

夏ミカンの枝変わり品種名は「川野なつだい」の夏ミ
カんに比べて酸味が少なく、優しい甘みと豊かな香り。
1935年ごろに大分県の川野氏の農園で発見された



新甘夏

「甘夏」の枝変わりで「甘みが強い」「サンフルーツ」
「ニューセブン」「田の浦オレンジ」などの別名も



紅甘夏

「甘夏」の枝変わり。甘みも風味も豊かな「甘夏」に比べ
果皮や果肉の色が濃く赤みを帯びている。甘く酸味がま
るやかで果汁がたっぷり



食べ方・楽しみ方

皮のむき方

ナイフで少し切り
込みを入れるとむき
やすい



じょうのう膜も
苦みがあるので
取り除く



ゼリー、ムース、シャーベットなど

色合いや甘酸っぱい風味で「食欲増進



そのまま生で

爽やかな酸味と香り、
プチプチ食感を楽しむ
ビタミンCをより効果的に
摂取できる
蜂蜜などをかけても◎

ジャムやシロップ漬け

皮も果肉も全て利用できる
ヨーグルトやパン、ケーキにかける



酸味とほろ苦さが
アクセントに

ドレッシングやソース

酸味が酢の代わりにも
たらや肉・魚料理に

