



香気と酸味のあるジャムを楽しむ

ルバーブは特有の香気と酸味のある葉柄を利用する永年性の野菜です。太くて多汁質の葉柄は、ジャム、パイなどに利用しますが、葉身にはシュウ酸が多く含まれるので食用にできません。和名は食用大黄といい、漢方薬のダイオウと同属の植物で、原産地はロシア南東部からシベリア南部とされ、冷涼な気候を好みます。

【品種】 世界的には数十品種ほど栽培されていますが、「ビクトリア」（藤田種子など）は草勢が強く収量の多い品種です。

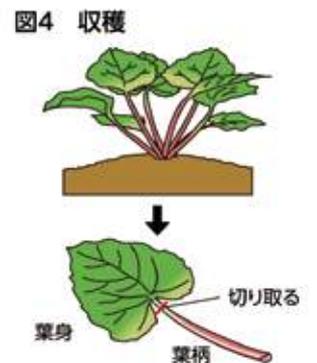
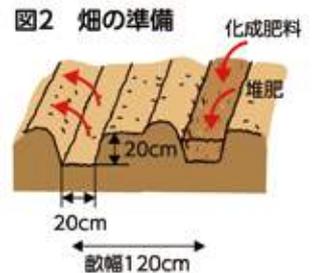
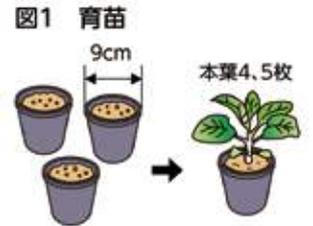
【育苗】 幼苗期の除草作業などを考慮して育苗するとよく、ハウスを利用し、2、3月に3寸ポットに4、5粒の種をまきます。その後間引きをして1本立ちにし、5月ごろまでに本葉4、5枚の苗に仕上げます（図1）。

【畑の準備】 植え付け2週間前に1平方畝当たり苦土石灰200gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅120cmとし、幅20cm、深さ20cmに掘り下げます。元肥は溝1畝当たり堆肥を2kg、化成肥料（NPK各成分10%）100g程度を施し、土を戻します（図2）。

【植え付け・追肥】 大型野菜のため、株間を60cm程度に取り、苗を植え付けます（図3）。植え付けの年は、夏の初めと終わりに、溝を切って畝1畝当たり化成肥料50gを与えます。翌年からは、冬（萌芽前）に畝1畝当たり堆肥1kgと化成肥料100gを施用し、その後は初年度と同様に追肥をします。

【収穫】 初年度は収穫しないで、2年目から収穫を始めます。収穫法は30～50cmに伸びた葉柄を基部より手でかき取り、葉身は切り捨てます（図4）。一度に採葉し過ぎないように、次回は1、2週間後に収穫します。収穫期は5、6月で、収穫期間は2カ月程度にとどめておきます。

【その他の管理】 越冬した株が早春に萌芽し、その後、花茎の伸長（とう立ち）が始まりますが、開花・結実するとその後の生育が悪いため、花茎は早めに手で除去します。敷きわらは、泥はねを防ぎ、盛夏の干ばつ対策になります。なお、5、6年たつと草勢が衰えてくるので、植え替えをします。萌芽前の冬に掘り上げ、切り離す株に芽が付くように縦に切断し、株分けをします。



かんたんRecipe



ルバーブのジャム

- ① ルバーブはよく洗って3cm幅くらいに切る
- ② 鍋に①とレモン汁、白ワインまたは水をひたるくらい（ルバーブからも水分が出るため用途に応じて調整）に入れ、中火以下で鍋底が焦げ付かないようによくかき混ぜながら煮る
- ③ ルバーブの形が煮崩れてきたら弱火にし、繊維部分がほどけ、ドロツとしたら完成で、冷まして保存用の容器等に移す

〈材料〉（ルバーブ1kg分）

- ルバーブ（茎のみ）…………… 1kg
- 砂糖 …………… 300～500g
- 白ワインまたは水 …………… 適量
- レモン汁 …………… 適量



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



豆知識 ルバーブには、カロテン、ビタミンE・K・B1・B2、葉酸、カルシウム、三大栄養素のタンパク質、脂質、炭水化物および食物繊維も豊富に含まれています。葉はシュウ酸が多く含まれていてカルシウムと結合すると結石の原因になりますので食べないでください。ジャムはヨーグルトソースや、パイにご利用ください。



こしえる母さんの

大地の恵み de
クッキング



一関市滝沢
高橋 一子さん

【一口メモ】

- カボチャの代わりにコーヒーや抹茶、チョコなどもいいです。
- 飾りのエダマメは無くてもよいですが、クルミやゴマなどでアレンジも可能です。



かぼちゃのケーキ



- ① カボチャは種とワタを取り除き、適当な大きさに切り電子レンジで約5～7分温める。半分を一口大に切り、もう半分をつぶす
- ② バターを容器に入れ電子レンジで溶かす
- ③ ボウルに②の溶かしバターを入れ、砂糖を加えよく混ぜる。卵を溶き流し入れ、牛乳とホットケーキミックス、①のカボチャを加えさっくりと混ぜ合わせる
- ④ パウンドケーキ型（約18号）に③の生地を流し入れ、エダマメをまんべんなく上に散らす。170℃に熱したオーブンで40分焼く

■材料

- ホットケーキミックス… 200g
- カボチャ …………… 200g
- 卵…………… 2個
- 砂糖 …………… 75g
- バター…………… 100g
- 牛乳…………… 50ml
- エダマメ …………… 適量



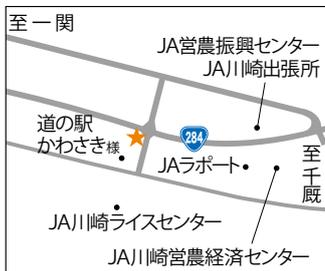
ヴィブラス

Café Vibras COFFEE & CURRY

住所 川崎町薄衣字法道地 42-3 道の駅かわさき地内
 営業時間 11:00 ~ 17:00
 定休日 毎週水曜日、隔週火曜日
 連絡先 インスタグラム @cafevibras



キーマカレー 900円 (税込み)



【お店から一言】

南三陸町の飲食店で経験を積んだオーナーが、昨年4月に道の駅かわさき地内にオープンしました。花泉町産の「ひとめぼれ」や産直の野菜を使用し、自家製ルーを使った3種類のカレーをメインに、焼き菓子やコーヒーなどをテイクアウトで提供しています。

