



長い期間収穫を楽しむ

春（3、4月）に種まきし、育苗して、6、7月に植え付け、翌年の春～秋に収穫します。乾燥する場所以外はどんな土地にも育ち、半日陰でも大丈夫です。

【品種】「ミラクルグリーンベルト」（武蔵野種苗園）は鮮緑色で葉幅が広く、肉質は柔らかい品種。「タフボーイ」（八江農芸）は耐寒・耐暑性があり、刈り取り後の再生力の高い品種です。

【育苗】 1平方メートルあたり化成肥料（NPK 各成分 10%）100グラムと堆肥 1キログラムを施し、土とよく混ぜておきます。幅 70センチ程度の苗床を作り、条間 15センチ、1センチ間隔にすじまきします（図 1）。発芽後、密生した所を間引き、草丈 25センチ程度まで育てます。

【畑の準備】 植え付け 2週間前に 1平方メートルあたり苦土石灰 100グラムを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅 60～70センチとし、深さ 20センチ、幅 15センチに掘り下げます。元肥は植え溝 1メートルあたり化成肥料 50グラム程度、堆肥 1キログラムを施し、土を掛けておきます（図 2）。

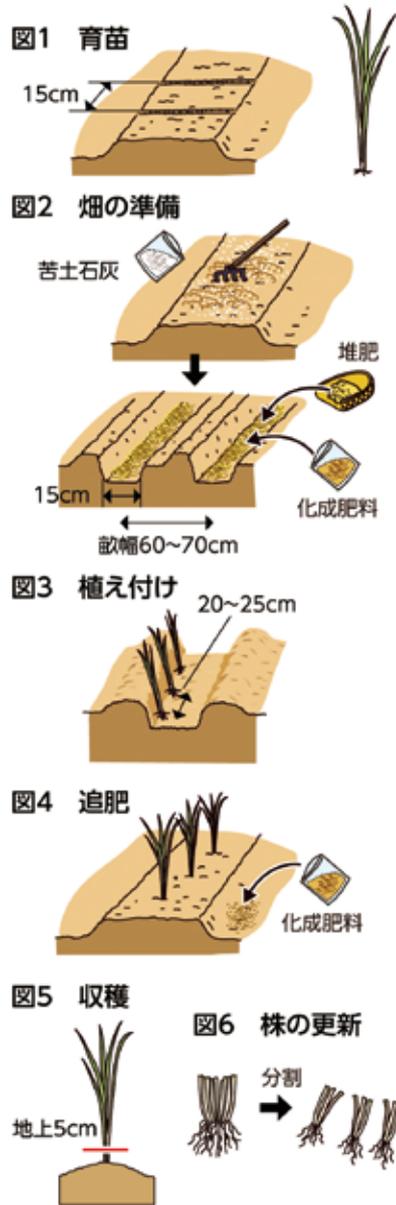
【植え付け】 苗は根を傷めずに掘り取り、株間 20～25センチ間隔で 1カ所 3、4本をまとめて植え付けます（図 3）。

【追肥・中耕・とう摘み】 植え付けの年は 9、10月に月 1回追肥をします。1回の追肥量は畝 1メートルあたり化成肥料 30グラム程度とし、この際に中耕を行います（図 4）。2年目以降は春先と、収穫後に同量を与えます。なお、植え付けの 2年目以降は夏になると、とう立ちするため早めに蕾を摘み取ります。

【病害虫防除】 新芽に付きやすいアブラムシには「粘着くん液剤」「ベニカ水溶剤」などの登録農薬で防除します。

【収穫】 翌年 4月から 10月にかけて収穫できます。草丈 35センチ程度に伸びた頃、地上 5センチ程度の部分で刈り取り収穫をします（図 5）。1年に 3、4回収穫できます。

【株の更新】 3、4年は同じ畑で栽培できますが、密生し葉幅が狭くなってきたら、春に株を更新します。株を掘り取り、分割して 3芽ずつまとめて植え直します（図 6）。



※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。

かんたんRecipe



ニラたっぷり万能タレ

- ① Aのみりんと酒は加熱してアルコール分をとばしておく
- ② ニラは 5センチくらいに切り、ショウガはみじん切りにする
- ③ ボウルにAを全て入れ、②のニラとショウガを入れてよくかき混ぜて味をなじませる。鷹の爪 1本を入れて冷蔵庫におく。2～3時間後に取り除き、風味を付ける

〈材料〉(作りやすい分量)

ニラ	120g
ショウガ	30g
白いりごま	大さじ1と 1/2
しょうゆ	70ml
みりん	60ml
酒	30ml
黒酢	40ml
ごま油	40ml
ラー油 (お好みで)	適量
鷹の爪	1本



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



豆知識 ニラは強い抗酸化作用を持つβカロテンやビタミンEの含有量が緑黄色野菜の中でも上位で、活性酸素除去や抑制に効果があります。また、βカロテンは必要に応じてビタミンAに変換されて、目を乾燥から守り、視力を調整してくれます。ただし、刺激が強いことや不溶性食物繊維が便秘を誘引する可能性があるため、生で食べるのは 1日に 100グラムくらいまでにしましょう。



こしえる母さんの
大地の恵み de
クッキング



大東町摺沢
菊池 みどりさん

【一口メモ】

- サツマイモはカボチャでも代用できます。
- ミキサーが無い場合は、マッシャーでつぶして泡立て器で混ぜてもよい。その場合は、生クリームを最後に入れて混ぜてください。



ヘルシーポテトチーズケーキ



- ① サツマイモは竹串が刺さる程度に蒸す。蒸し上がったら皮をむく
- ② ボウルに①のサツマイモとその他の材料を全て入れ混ぜ合わせ、ミキサーまたはフードプロセッサーに入れ1分間かける
- ③ ケーキ型（21号丸型）にクッキングシートを敷き、②の生地を流し入れ、空気抜きをする。170℃に熱したオーブンで、40分間焼く

■材料

- サツマイモ …………… 100g
- クリームチーズ …… 100g
- 生クリーム …………… 200ml
- 卵 …………… 2個
- 砂糖 …………… 50g
- 小麦粉 …………… 大さじ3
- レモン汁 …………… 小さじ1



旅館 舞鶴

住 所 平泉町平泉字志羅山130
電 話 0191-78-4070
営業時間 昼食：11:00～14:00（完全予約制）
 夕食・宴会（完全予約制）
定休日 年中無休



昼食コースの例 2,200円（税込）



（お店から一言）

平泉町の毛越寺近くにある旅館です。完全予約制で日帰りの昼食や宴会を受け付けています。3日前までのご予約で、予算に応じて自家菜園の野菜や岩手県産の食材を使ったお料理を提供しています。グループでの昼食や会合など、地元の方のご利用をお待ちしております。

