

余った種を保存 乾燥と低温で

自給菜園ではたくさんの種類を栽培しますので、買い求めた種が少しずつ余ってしまい、使い切れなかったことはありませんか。余り種は上手に保存すれば、翌年に使うことができます。

【種の寿命】 種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって寿命が異なります(表)。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度などの保存状態の影響を受けます。現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工種子は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

【種の保存】 温度が下がるごとに寿命が延びますので、低いほど良いのですが、実用的には5℃程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています(図1)。

また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30%程度が良いとされていますので、高湿度の野菜室は向いていません。実用的には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤と共に入れておきます。そして、これらの容器の合わせ目には粘着テープを貼ってしっかりと密閉しておきましょう(図2)。

このような保存方法で、短命種のタマネギでも3、4年は使うことができます。

【種の発芽を確認】 種の発芽には水分、温度、光、酸素などの環境条件が影響します。良い種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに勢いがある種です。

正式な発芽試験方法は野菜の種類ごとに決まっていますが、保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認することができます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図3)。数日後発芽してきた様子を観察します。その発芽率が半分以下なら使用は取りやめます。

※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。

図1 冷蔵庫内の温度



図2 種の保存方法



図3 簡易な発芽能力の確認方法



表 野菜の種の寿命

寿命(目安)		野菜の種類
短命	1、2年	ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2、3年	キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3、4年	ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上	ナス、トマト、スイカ

参考文献: 井上頼政編『蔬菜採種ハンドブック』(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修『タネ・苗のきほん』(2017年、誠文堂新光社)

かんたんRecipe



玉ねぎのサラダ

- ① タマネギは薄い輪切りにし、酢を加えた水に3分ほど浸してから水気を切っておく
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、水を少々(分量外)振り、フライパンでふたをして蒸し焼きにする
- ③ アボカドは皮をむいて1/4角に切る
- ④ 器にタマネギを盛り付け、その上に②を敷き、中央に③のアボカドを飾る
- ⑤ オリーブオイルを回しかけ、Aで味を調える

〈材料〉4人分

- タマネギ……………150 g
豚肉(しゃぶしゃぶ用) … 100 g
アボカド……………1個
酢……………大さじ1
A { 塩(クレイジーソルト可) … 少々
粗びきこしょう … 少々
オリーブオイル … 大さじ1

血液サラサラになるよ!



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



豆知識 タマネギには抗酸化作用と殺菌作用のある硫化アリルや、同じく抗酸化作用のあるポリフェノールの1種であるケルセチンが多く含まれています。ケルセチンは脂肪の分解を促し、コレステロールの上昇を抑える作用があり、タマネギの茶色の皮とその近くに多く含まれています。お茶やふりかけにするのもお勧めです。

また、これらの栄養素は疲れた時にビタミンB1や油と一緒に摂取すると、素晴らしい相乗効果があります。タマネギの栄養素は水溶性なので水にさらす時は、長くても5分以内がよいでしょう。

【一口メモ】

- ・トッピングはお好みで。
- ・トマトソースは市販のものやパスタ用のミートソースもお薦めです。
- ・予熱をしない場合は約20分焼いてください。



こしえる母さんの
大地の恵み de
クッキング



花泉町油島
猪股 育子さん



ピザアメリカーナ



- ① 大きめのボウルにAを入れ混ぜ合わせる
- ② 小さめのボウルにBを合わせておく
- ③ ①に②を注ぎ入れ、混ぜ合わせてボール状に丸める
- ④ ③を台の上に取り出し手でよくこねる。柔らかすぎる場合は粉を加え、赤ちゃんのほっぺくらいの柔らかさになるまで約10分よくこねる
- ⑤ ③のボウルの内側に分量外のオリーブオイルを塗り、④の生地を丸くまとめておく。ぬれ布巾で覆い、暖かい場所に20～30分置き、約2倍の大きさまで膨らむまでねかせる
- ⑥ トッピングするピーマンを輪切りに、タマネギをくし切りに、サラミをスライスしておく。むきエビは冷凍の場合は解凍しておく
- ⑦ オーブンを220℃に予熱する。⑤の生地が膨らんだらガスを抜き、2つに切る。分量外のオリーブオイルを鉄板に塗り、クッキングシートを敷いて2つに切った生地を並べ、鉄板の中央に置いて穴が開かないように外側へ指で伸ばす
- ⑧ 全体に伸ばした生地の上にトマトソースを塗り、チーズを散らし、タマネギ、サラミ、むきエビ、ピーマンのトッピングを載せ、さらにチーズを散らし10～15分間焼く

材料

□ 強力粉	220g
□ ドライイースト	小さじ2と1/4
A □ 塩	小さじ1/2
□ オレガノ	小さじ1
B □ お湯	180ml
□ 蜂蜜	小さじ2
□ オリーブオイル	小さじ2
□ むきエビ	適量
□ サラミ	適量
□ タマネギ	中玉1個
□ ピーマン	3個
□ トマトソース	適量
□ ところけるチーズ(ピザ用)	適量

地産地消のお店

旬・marché

フレンチレストラン アビチュエ

住 所 一関市萩荘字山崎 51-2

電 話 0191-48-3211

営業時間 ランチ 11:30～15:00 (L.O. 14:00)

ディナー 18:00～22:00 (予約制)

定休日 月曜日、火曜日のランチ

※月曜日が祝日の場合営業。火曜日休業。



（お店から一言）

森の中の隠れ家フレンチレストランです。産直の旬の野菜をたっぷり使用した料理を気軽に楽しみ、要予約の人気メニューの「牛ほほ肉赤ワイン煮込み」は冷凍パックでも販売中です（期間限定）。道順はホームページでご確認いただけます。ぜひ、お越しください。



牛ほほ肉赤ワイン煮込み 2,450 円 (税込み)

※コースに追加の場合は、コース料金+ 1,050 円 (税込み)

