

今月は **シュンギク**



収穫後に花も楽しもう

シュンギクの生育適温は15～20℃と冷涼な気候を好み、春(3～6月)と秋(9～11月)が栽培適期です。カロテンの含量が多く、ビタミンC、カルシウム、鉄分なども豊富です。

[品種] シュンギクの種類は、葉の大きさや切れ込み方により、大葉種、中葉種、小葉種に大別されます。大葉種は葉が大きく、切れ込みは浅く、えぐ味が少なく、「おたふく春菊」(中原採種場)、「菊之助」(タキイ種苗)などがあります。中葉種は切れ込みがあり香りが強い品種で、株立ち型では、「さとゆたか」(サカタのタネ)、「きわめ中葉春菊」(タキイ種苗)など、株張り型では、「菊次郎」(タキイ種苗)などがあります。

[畑の準備] 種まき2週間前に、1平方メートルあたり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥1～2kgを散布して土と混ぜ(図1)、ベッド幅1～1.2メートルとし、高さ5センチ程度の平畝を作ります。

[種まき] 条間20センチ、深さ5センチ程度

の浅いまき溝を4条切り、1センチ間隔で種まきします(図2)。好光性種子のため、覆土はごく薄く掛けます。種まき後、十分に灌水し、発芽まで乾燥させないこと。また、幼苗を保護するために不織布をべた掛けすると良いでしょう。

[間引き・追肥] 発芽後、本葉2枚までに3～4センチ間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。その後、本葉5～6枚の頃に、10～15センチ間隔に間引き、1平方メートルあたり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします(図3)。

[収穫] 中葉種の株立ち型は、草丈が25～30センチ程度になったら、葉4～5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきたわき芽の葉を2枚残して切り取り取ります(図4-1)。株張り型と大葉種では、草丈が20～25センチ程度に育ってきたら、株ごと抜き取るか、株元から刈り取って収穫します(図4-2)。なお、春に咲く黄色い花は美しいので、株を残しておきましょう。

※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 畑の準備

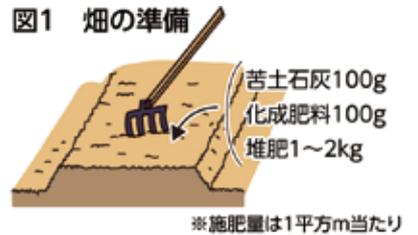


図2 種まき

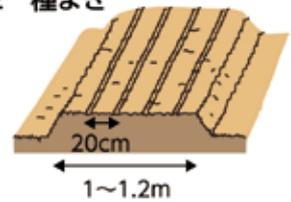


図3 間引き



図4-1 摘み取り収穫

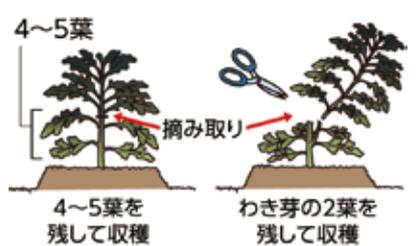


図4-2 抜き取り収穫



かんたんRecipe

春菊の白あえ



- ① 豆腐は水切りし、ニンジンは2～3センチの短冊切りにする
- ② 鍋にお湯を沸かし塩少々を入れ、①のニンジンとシュンギク(根元からゆでる)を色良くゆで、ざるに取って冷ます。シュンギクは食べやすい大きさに切る
- ③ ボウルに①の豆腐を入れすりこぎで粗くつぶし、Aを加えてよく混ぜ合わせ、②をあえる

〈材料〉

- シュンギク …… 150g
- ニンジン …… 30g
- 豆腐 …… 200g
- すりごま(白) …… 大さじ1
- A { 砂糖 …… 小さじ1
- 白だし …… 大さじ2
- 塩 …… 少々



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



豆知識 シュンギクは強い抗酸化作用を持つβ-カロテンをたくさん含んでいて、生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待されます。油と摂取すると、カロテンの吸収を助けます。また、骨や歯の形成を助けるカルシウムやマグネシウム、赤血球の産生や細胞分裂を助ける葉酸も含まれているので妊婦さんにもお勧めです。

【一口メモ】

- 皮の部分は餅と違って時間が経っても硬くならないため、冷めてから包む工程をしても大丈夫です。
- 餡は、小豆で煮たあんこを使用してもよいです。
- 餡が大きいと包むのが大変なので適宜調整してください。



こしえる母さんの
大地の恵み de
クッキング



一関市萩荘
渋谷 早苗さん



豆²福

- ① あらかじめ青豆を水で戻し、鍋に適量の水と青豆を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして10分程度、軟らかくなるまで煮て薄皮を取り除く。餡用150g²、皮用50g²に分けておく
- ② フードプロセッサーに①の青豆150g²と砂糖、塩の順に入れ、よく混ぜる。フードプロセッサーから取り出し、4等分し丸める
- ③ 耐熱のガラスボウルに絹ごし豆腐を入れ泡立て器で滑らかになるまで混ぜ、Aを入れ混ぜ合わせる。ラップをかけずに電子レンジ600W²で2分加熱する。一度取り出し木べらで混ぜ合わせ、再び電子レンジに入れて600W²で1分加熱する
- ④ ③に①の青豆50g²を入れ、混ぜ合わせる
- ⑤ 打ち粉用の片栗粉を皿などに入れ③を4等分にして一つずつ広げ、②の餡を包み丸める

■材料 4個分

- 青豆…………… 100g
- 絹ごし豆腐…………… 150g
- 砂糖…………… 50g
- 塩…………… 少々
- A 片栗粉…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ1・5
- 片栗粉(打ち粉)…………… 適量



手作りサンドイッチとおにぎりのお店 ぐらんでーず

住所 一関市竹山町4-45 第2平野ビル1階
営業時間 11:00 ~ 16:00
売り切れ次第終了
定休日 土・日曜日、祝日
Instagram @ granddays1001



おにぎり 180円 ~ サンドイッチ 350円 ~ 日替わりみそ汁 200円



【お店から一言】

手作りサンドイッチとおにぎりのテイクアウト専門店です。おにぎりは一関市赤荻産「ひとめぼれ」を使い、冷めてもおいしい塩の混ぜ方と握り方にこだわり、梅や昆布など約10種類の具材を楽しめます。日替わりでみそ汁とスープも準備しています。お気軽にお立ち寄りください。

