



## 適期の種まきと灌水で発芽を万全に

ニンジンの発芽適温は15～25℃で、7～10日で発芽がそろいますが、35℃以上では発芽しません。発芽直後の種は乾燥すると枯死し、過湿では酸素不足で発芽不良になります。その後の生育適温は20℃前後の冷涼な気候です。

**【品種】** 耐病性、耐暑性に優れる品種を選びましょう。五寸系では「向陽二号」(タキイ種苗)、「ペーターリッチ」(サカタのタネ)、「ひとみ五寸」(カネコ種苗)などがあります。ミニニンジンは極早生で柔らかく、生食向きです。

**【畑の準備】** 種まきの2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰100gを散布して、深さ30cm程度に耕しておきます。種まきの1週間前に、1平方メートルあたり化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥2kgを施し、土とよく混ぜておきます。70～80cm程度の畝幅に、条間20cm、深さ1.2cm程度のまき溝を2条作ります(図1)。

**【種まき】** 畑が乾いているときは、まき溝に灌水をしておきます。溝に種を1、2cm間隔に条まきし、裸種子は5mmの厚さ、ペレット種子の場合は1cmの厚さを基準に覆土します。軽い火山灰土では手でしっかり土を押さえ付けておきましょう。さらに、もみ殻をかぶせて乾燥を防ぐ、黒寒冷しゃの被覆で地温を下げるなどの対策を行います。

**【灌水】** 種まき前に土にしっかり水を含ませること、発芽後も土を乾かさなことが大切です。なお、黒寒冷しゃなどの日射を遮る資材でべたがけしたときは、発芽後すぐに取り除きます。

**【間引きと追肥、土寄せ】** 1回目の間引きは本葉2、3枚のときに密生部や生育の遅れている株、逆に極端に進んでいる株を間引きます(図2-1)。2回目は本葉5、6枚のときに行い、株間を6～10cmにします。間引く株の根元を手で押さえて引き抜きます(図2-2)。最後の間引き後に1平方メートルあたり化成肥料50gを追肥し、株元に土寄せして株をしっかり固定させましょう。収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せし、根が緑に着色するのを防ぎます(図3)。

**【病害虫の防除】** 葉はキアゲハの大好物なので、見つけ次第、手で取り除きます。ネコブセンチュウに弱いので連作を避け、前作に被害があるときは作付けを控えましょう。

**【収穫】** 根径5cm程度に肥大した株から順次抜き取ります。年内は肥大が続くので、太り過ぎて裂根しないうちに収穫をします(図4)。8月まきでは、さらに土寄せして越冬させ、葉が枯れた後も適宜掘り上げて収穫できます。

図1 畑の準備

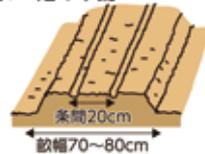


図2-1 間引き①



図2-2 間引き②

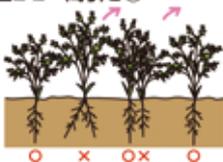
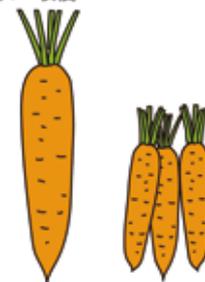


図3 土寄せ



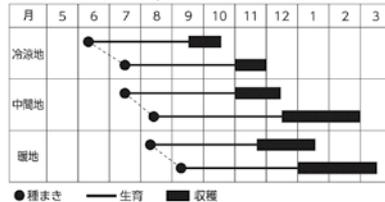
図4 収穫



五寸系ニンジン ミニニンジン

※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。

栽培カレンダー(ニンジン)



### かんたんRecipe

### 夏に美味しい 人参ゼリー



- ① ニンジンはきれいに洗い、皮ごと1cmくらいの輪切りにする
- ② 小鍋にオリーブオイルを入れて①を絡め、水を加えて10分ほど柔らかくなるまで煮る。粗熱がとれたら、Aを加えて滑らかになるまでミキサーをかける
- ③ 粉ゼラチンをボウルに入れてお湯を加え、溶かしたら②を入れてよくかき混ぜる
- ④ 器に流し入れてラップをかけ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 生クリームを絞り、ニンジンの葉を飾る

#### 〈材料〉作りやすい分量

- ニンジン …………… 200g
- 水 …………… 300ml
- 砂糖 …………… 70g
- 甘酒 …………… 190g
- レモン汁 …………… 10g
- 生クリーム …………… 少々
- 粉ゼラチン …………… 10g
- お湯 …………… 100ml
- オリーブオイル …… 大さじ1
- ニンジンの葉(あれば) … 適量



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



**豆知識** ニンジンは強い抗酸化作用を持つβ-カロテン含有量が緑黄色野菜の中でもトップクラスで、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、油と調理すると吸収率がアップし、必要に応じてビタミンAに変換されるので食べ過ぎの心配もありません。皮の部分に栄養が多く含まれているため、なるべく皮も捨てずに調理してください。

### 【一口メモ】

- 野菜果実ジュースの種類で色や味が変わります。
- トマトの他に、キウイなどのフルーツを加えると彩りが増します。
- ビスケットを、スポンジやカステラに変えてもいいです。
- 蜂蜜を使っているため、甘さ控えめでさっぱりしています。



こしえる母さんの  
大地の恵み de  
クッキング



東山町田河津  
那須野 敬子さん



## トマトのレアチーズケーキ



- ① ビスケットを厚めの袋に入れ細かくする。バターを入れて混ぜ合わせ、型に敷き詰めて冷蔵庫で冷やす
- ② トマトを1/8角に切り蜂蜜大さじ3を入れ、レンジで2~3分加熱し粗熱をとる
- ③ クリームチーズをレンジで30秒加熱し、へらで滑らかになるまで混ぜ、蜂蜜大さじ1を加える
- ④ ③に生クリーム、レモン汁、野菜果実ジュースを少しずつ加え混ぜ合わせる
- ⑤ 粉ゼラチン水を水でふやかし、レンジで20~30秒加熱して溶かし、④に加えて混ぜ合わせる。型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める

### ■材料 2人分

- トマト …………… 1個 (100g)
- クリームチーズ ……… 200g
- 蜂蜜…………… 大さじ4
- 生クリーム …………… 100ml
- レモン汁…………… 大さじ3
- 野菜果実ジュース …… 160ml
- 粉ゼラチン …………… 10g
- 水…………… 大さじ3
- ビスケット …………… 70g
- バター…………… 40g



## 中華料理 中村

住所 一関市散田 34-1  
電話 0191-23-7899  
営業時間 11:30 ~ 14:00  
17:00 ~ 20:00  
定休日 月曜日



豚肉とピーマンの細切り炒め 1,300円 (税込み)



### 【お店から一言】

本格的な中華料理から手軽な町中華まで味わえるお店です。地元で生産された野菜や米を使い、食材を大切においしく食べられるよう調理しています。ギョーザや春巻きの具にこだわり、焼きそばや酢豚もオリジナルの味付けで提供しています。ぜひお立ち寄りください。

