



赤キャベツに似ていますが、レタスの仲間です。結球レタスを小ぶりにした形です。特有の苦みと鮮やかな赤紫で、サラダに彩りを添えます。

発芽と成長の適温は15～20℃なので、夏と冬の生育は困難です。中間地では、種まき適期は8月で、収穫期は11、12月です。

[品種]「ヴェネチア」(トキタ種苗)、「イノセント」(タキイ種苗)などがあります。

[苗作り] 小型ポットかセルトレーに1穴当たり4、5粒ずつ種をまき、種まき後は新聞紙をかけ、強い日差しを避けるようにします(図1)。暑い時期で蒸散が盛んなため、たっぷり灌水します。本葉2枚までに1本になるように間引きます。本葉3、4枚までしっかりした苗を作ります。育苗中は、日よけのトンネルやよしずをかけて強い日差しを避け

ます。**[畑の準備]** 畑1平方メートルあたり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。次に、植え付け1週間前に、幅90cm程度の栽培床(ベッド)に、元肥として化成肥料(NPK各成分10%)200g程度と堆肥2、3kgを施します(図2)。

苗作りは十分な灌水を

[植え付け] 栽培床を平らにし、水分保持と雑草を抑えるためマルチフィルムを張ります(図3)。条間30cmでは3条、条間40cmでは2条とし、株間30cmに植え付けます(図4)。

[追肥] 1回目は植え付けの2、3週間後、2回目は球が巻き始めた頃に、それぞれ1平方メートルあたり30g程度の化成肥料を施し、株元に土を寄せておきます。マルチ栽培では1回目はマルチ穴に、2回目は栽培床の両側に施し、土を寄せておきます。

[病虫害の防除] 高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病虫害は少ない野菜です。発生が多いときはモスピラン顆粒水溶剤を用います。

[収穫] 秋が深まり寒くなると、赤色が鮮やかになってきます。頭部を押さえて球が固く巻いてきたら、株元に包丁を入れて切り取ります。再度、包丁を入れて下葉を落として結球部を調整します(図5)。

図1 苗作り



図2 畑の準備

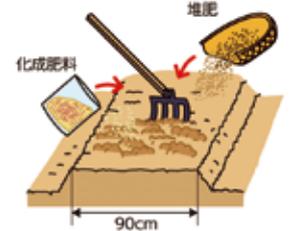


図3 マルチ張り

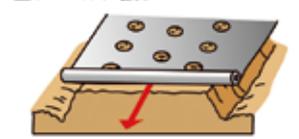


図4 植え付け

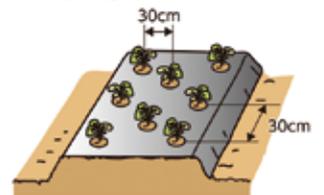
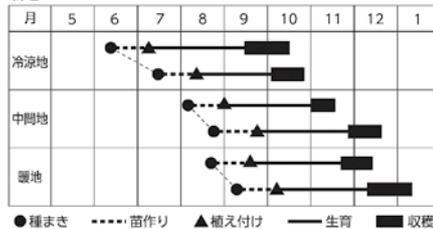


図5 収穫



※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



かんたんRecipe

トレビスのごちそうサラダ



- ① トレビスとレタスは食べやすい大きさにちぎり、氷水にさらしてからざるにあげ、キッチンペーパーで水分を拭き取る
- ② 半熟卵は食べやすい大きさに切り、カマンベールチーズは小さく切って冷やしておく。パセリはみじん切りにする
- ③ 生ハムは1枚を3等分にし、クルミは大きければ半分にする
- ④ ①と②と③を彩りよく盛り、お好みのドレッシングを回しかける

〈材料〉作りやすい分量

- トレビス …………… 約100g
- レタス …………… 適量
- 生ハム …………… 3枚
- 半熟卵 …………… 1～2個
- カマンベールチーズ …… 20g
- クルミ …………… 適量
- パセリ …………… 適量
- お好みのドレッシング … 適量



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



豆知識 トレビスは地中海沿岸が原産地で、シャキシャキとした歯触りとほろ苦さが特徴です。カリウムを多く含み、独特の赤紫色はポリフェノールの一種のアントシアニンで、抗酸化作用を有しています。イタリアではパスタやリゾットにも使われています。乾燥に弱いので、料理直前にちぎって下さい。

【一口メモ】

- ゴボウ同士がくっつかないように揚げてください。
- ⑤のときに料理酒50ミリリットルを加え、ふたをして加熱すると、たれがさらっと仕上がります。



こしえる母さんの
大地の恵み de
クッキング



花泉町老松
佐藤 玲子さん



やみつき甘辛ごぼう



- ① ボウルに水を張り酢を混ぜ酢水を作る。ゴボウの皮をむき切ったものを酢水にさらしてあくを抜く
- ② ゴボウが白くなったらザルに移して水気を切り、さらにキッチンペーパーで水を拭く
- ③ 水気を切ったゴボウに小麦粉と片栗粉をまんべんなくまとわせる
- ④ フライパンにサラダ油を深さ2センチほど入れ170℃~180℃に熱し、ゴボウを一つずつ入れカリッとするまで揚げる
- ⑤ 油を捨て、揚げたゴボウをフライパンに戻し、とろ火にする。しょうゆ、みりん、蜂蜜を順番に入れ、ゴボウに絡ませながら7分加熱する
- ⑥ 皿に移し、白ごまをかける

■材料

- 太めのゴボウ …………… 1本
- 酢 …………… 少々
- 小麦粉 …………… 大さじ1.5
- 片栗粉 …………… 大さじ1.5
- サラダ油 …………… 適量
- しょうゆ …………… 大さじ1.5
- みりん …………… 大さじ2
- 蜂蜜 …………… 大さじ1
- 白ごま …………… 大さじ1



季節料理 寿司 あべカ

住所 一関市花泉町花泉字深井沢 37-12
 電話 0191-82-2468
 営業時間 昼 11:00~14:00 夜 17:00~21:00
 定休日 水曜日



【お店から一言】

お寿司を中心に、季節に合わせた逸品料理を提供しています。写真の「なす料理の3点盛り」は地元で生産されたナスを使い、揚げ出し、焼き物、煮物でお出しします。「昼も夜もナスフェス2024」を中心に、期間限定で提供する予定です。ぜひお立ち寄りください。



なす料理の3点盛り 770円 (税込)

