あなたもチャレンジ! 家庭菜園

今月は ラディッシュ

旬彩の恵み

園芸研究家 ● 成松次郎

サラダの彩りに

ラディッシュはダイコンの仲間で、欧州 系の極早生種です。根部は小さくて球形や 細長い形で色は白、赤や紫色があります。 別名をハツカダイコン(二十日大根)という ように、適期には1カ月程度で収穫できます。

中間地ではほぼ周年種まきができます。 種は少なめにまくか、間引きを早めに行っ て発芽時の軸の伸び過ぎを防ぎます。

[品種] 代表的な品種は、早生で赤丸の 「ニューコメット」(タキイ種苗)、紡錘(ぼ うすい) 形で紅白の彩りの「紅白」(サカタ のタネ)、太さ1学程度の白色細長のミニ ダイコン「雪小町」(サカタのタネ)など、 かわいらしい品種がたくさんあります。

[畑の準備] 種まき2週間前に1平方な当た り苦土石灰 100 公、1週間前に化成肥料 (NPK 各成分 10%) 100 学と堆肥 2 * っを 全面にまきます。よく耕し、幅 90学程度の 栽培床(ベッド)を作り、平らにならしてお きましょう(図1)。

[種まき] 条間 15 ~ 20タンのまき溝をベッド に直角方向に切ります。まき溝は木板を土 に押し付け、溝を付けると深さが一定にな ります(図2)。種が重ならないように1学

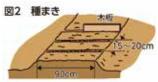
くらいの間隔でまき、土を薄くかぶせます。 その後、乾燥や強い雨を防ぐために、べた がけ資材で覆います。

[間引き] 初め(図 3-1) は本葉が見えた頃 に重なっているところを抜き取ります。その 後(図3-2)、葉が触れ合う程度に間引きを し、最終的(図3-3)に10学間隔にします。 最後の間引きのときに1平方な当たり化成 肥料 30 管程度を条間にまき、根元に軽く 土寄せします。

[病害虫の防除] アオムシやコナガの被害 から守るには、べたがけ資材や防虫ネット の利用が有効です。種まきから収穫まで ネット被覆をしても良いでしょう。

「収穫] 肥大が進んだ株から順次収穫しま す。赤色丸形の品種では直径 2、3キンが適 期です(図4)。育ち過ぎるとスが入ったり (中心部に空洞ができる状態になること)、 球に亀裂が入ったりします。









10 11 12

栽培カレンダー(ラディッシュ)

冷涼地

中間地 種まき ○ トンネル

かんたんRecipe

ラディッシュとツナのサラダ



- ① ラディッシュは薄切りにし、葉は2 ~3撃にちぎる。ミニトマトは半分 に切り、レタスは食べやすい大きさ
- ② ツナとぽん酢をボウルに入れ、①を 軽く混ぜ合わせ、塩こしょうで味を 調える

〈材料〉4人分

ラディッシュ ………… 10個 ラディッシュの葉 ……… 適量 ミニトマト …………… 8個 レタス 4枚 ツナ缶 1缶 ぽん酢 …… 大さじ1 塩こしょう ……………

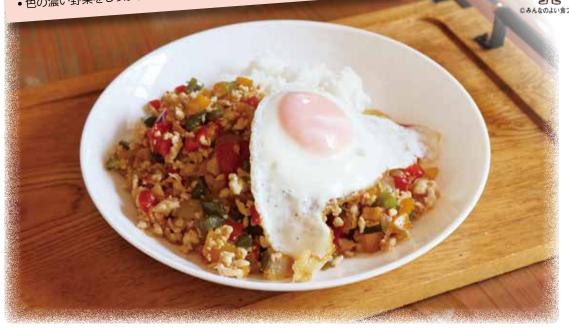


木村 千恵美さん



豆知識 ラディッシュはダイコンの仲間で、ジアスターゼという消化酵素が含まれています。体調が悪い時にはラディッシュ のサラダをお勧めします。根の部分にはカリウムやカルシウム、マグネシウム、葉酸、ビタミンC、食物繊維が含まれ、葉の 部分には目や肌の健康を守るビタミンAのもとになる β -カロテンが多く含まれています。

- 辛いのが好きな方は、ニンニクを炒める時に鷹の爪(小さじ1)を入れたり、 出来上がったガパオにラー油をかけたりお好みで。
- 免疫機能が低下している人は、卵はよく火を通して食べましょう。
- 色の濃い野菜をしつかり取り、免疫機能を維持し元気に過ごしましょう。







藤沢町保呂羽 山口 由美さん



ガパオ風ライス



- ① ピーマンとパプリカはへたと種を取り除き、1タン角に切る。タマネギも1タン角、ニン 二クはみじん切りにする
- ② フライパンにサラダ油をしき、①を中火で炒める



- ③ 香りが立ったら鶏ひき肉を加えて中火で炒める
- ④ 油がなじんだら、Aを加えて中火でさっと炒め、味がなじんだら火からおろす
- ⑤ フライパンにサラダ油をしき、卵を入れて弱火で5分程度焼き、目玉焼きを作る
- ⑥ 皿にご飯を盛り、④をかけ、⑤の目玉焼きをのせる

■材料 2人分
□ご飯 ····································
□鶏ひき肉200g
□ピーマン1/2個
□赤パプリカ1/2個
□黄パプリカ1/2個
□タマネギ1/2個
□ニンニク1片
□卵2個
□サラダ油 ················· 小 ^セ ჸ 2
(□ナンプラー ············· 大 ^さ ぃ2
A{ □オイスターソース···· 小セ゚2
【□ナンプラー ·············· 大 ^t _v 2 A 【□オイスターソース···· 小 ^t _v 2 □砂糖 ···················· 小 ^t _v 2



QUESERASERA

住 所 大東町渋民字関ノ上115

0191-48-3218 金·土 11:30~15:00 (L.O.14:30) 営業時間

17:00 ~ 20:00 (L.O.19:30)

11:30 ~ 15:00 (L.O.14:30)

定休日 月~木曜日、第3日曜日





(お店から一言)

誰でも入りやすく、親しみを持てる「田舎のファ ミレス」をコンセプトに、洋食を中心に提供してい ます。スイーツや味付けの果物、スープの野菜は一 関産のものを使用しています。夜の営業では、宴会 も受け付けています。ぜひ、お気軽にお越しください。

