

農閑期に行う土づくり

最初は軟らかかった土は野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。春に備えて、菜園に野菜が少ないこの時期に土づくりをしましょう。

【水はけと通気の良い土】

根は水に溶けた酸素を吸って生長します。水と空気が土粒の隙間を動きやすいような土の構造が大切です(図1)。水はけを良くするには土を深く耕し、下層の固くて水の抜けにくい土層を壊します。団粒を作るのは砂や粘土をくっつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせてバーク堆肥、家畜ふん堆肥などの有機物を混入します。

【寒起こし】

厳寒期の1、2月に菜園を20～30センチ粗く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。この繰り返りで土塊が次第に崩れて、ふかふかの土になります(図2)。土中の害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

【天地返し】

同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には養分が蓄積し、下層土には固く根が入りにくくなっていきます。上層土には土壤病原菌や有害センチュウが増えてきます。このような畑では連作障害が発生し、野菜の生育が悪くなります。

天地返しは、表面から30センチ程度の上層土とその下60センチ程度までの下層土を入れ替える土壤改良法です(図3)。普段耕す土層は軟らかでも、その下に固い土層があることがあります。これを耕盤といいます。長い間、トラクターのロータリーで耕耘こうんを続けていると耕盤ができてしまいます。天地返して、耕盤を崩すことができます。これらはきつい仕事なので、作業の少ない冬のうちにしておくのが良いでしょう。連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。

※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 良い土の組成と団粒構造

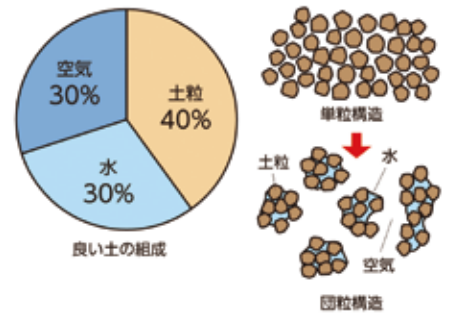


図2 寒起こし

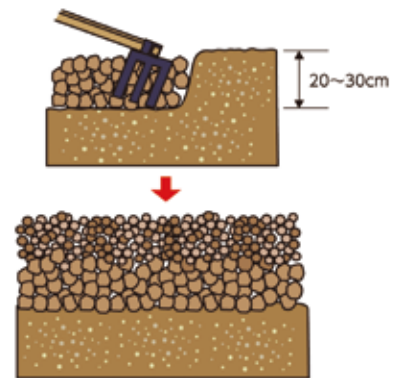
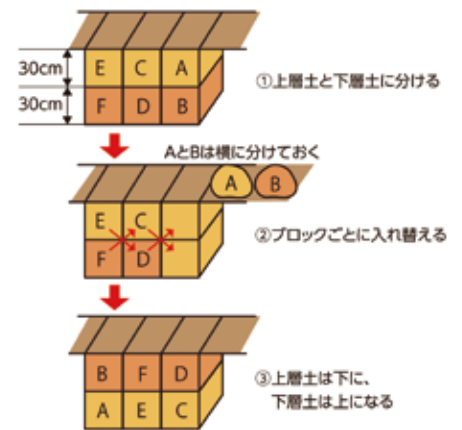


図3 天地返しの方法



かんたんRecipe

キウイのミニパイ



- ① 冷凍パイシートは表記通りに解凍する。クリームチーズは常温に戻し、オーブンは200℃に予熱する
- ② パイシートは打ち粉をして、麺棒で3センチくらいに伸ばし、丸型(直径6センチ)で8枚切り抜く。4枚はもう一回り小さい型でくり抜き、フォークで3回ほど穴を開ける。残りの4枚の生地にフォークでまんべんなく穴を開け、卵黄を塗り、大小1枚ずつ重ね、さらに卵黄を塗る
- ③ クッキングシートを敷いた天板にのせ、200℃のオーブンで13分くらい、焼き色がつくまで焼く。温かいうちに上の部分を優しくへこませる

- ④ ボウルに生クリームを入れ、泡立て器で泡立てる
- ⑤ 別のボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、よく混ぜ合わせたら、④とレモン汁を入れ、さらに泡立て器で混ぜる
- ⑥ ③の粗熱が取れたら、⑤とカットしたキウイフルーツやブルーベリー等載せ、ミントを飾り、粉糖をかける

〈材料〉4人分

- キウイ…………… 2個
- ブルーベリー他フルーツ…適量
- 冷凍パイシート…………… 2枚
- 強力粉(打ち粉)…………… 適量
- 卵黄…………… 1個
- クリームチーズ…………… 50g
- グラニュー糖…………… 50g
- 生クリーム…………… 50ml
- レモン汁…………… 小さじ1/2
- 粉糖…………… 適量
- ミント…………… 少々



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



豆知識 キウイには、ビタミンCなど10種類の栄養素が含まれています。ゴールドキウイ1個で1日に必要なビタミンCが取れます。また、グリーンキウイには水溶性・不溶性両方の食物繊維が多く含まれています。ゴールドキウイは皮ごと食べると葉酸は34%、ビタミンEは32%多く摂取することができます。流水の下、丸めたアルミホイルで優しく皮をこすると、つるつるになり食べやすいため、できれば皮ごと召し上がってください。

【一口メモ】

- 材料を炒め合わせる時、ごま油を使うことで、こくのあるおかずになります。
- 味付けは塩のみで、カボチャのほんのりとした甘さを味わってみましょう。



こしえる母さんの
大地の恵み de
クッキング



大東町沖田
小山 雄子さん



かぼちゃのごまいため



- ① カボチャは1掌くらいの拍子木切りにし、電子レンジ500ワットで約3分加熱しておく
- ② ピーマンは種を取り、シイタケは軸を落として細切りにする
- ③ 豚肉も同様に切り、Aを振り下味を付けておく
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉を中火で炒め、色が変わったら、カボチャ、ピーマン、シイタケを加え、Bと白ごまを振って炒め合わせる

■材料 (4人分)

- カボチャ 200g
- ピーマン 2個
- 生シイタケ 3個
- 豚肉 100g
- 炒り白ごま 大さじ1・5
- A { 酒 小さじ1
- 塩 少々
- B { 酒 小さじ1
- 塩 小さじ1
- ごま油 大さじ1・5



お菓子のことぶきや



チョコレートシフォンケーキ (6号) 4,500円 (税込)

住 所 一関市山目町 1-1-5
電 話 0191-23-3387
営業時間 9:00 ~ 18:30
定 休 日 火曜日 (水曜日はケーキの販売は予約のみ)



【お店から一言】

老舗の菓子店で、がんづきなどの和菓子の他、シュークリームやシフォンケーキなどの洋菓子を提供しています。シフォンケーキは岩手県産ひとめぼれの米粉を使用し、ふわふわとした食感を楽しめます。クリスマスや誕生日にぜひ、ご利用ください。

