

## 今月は ジャガイモ



### 多様な品種を楽しむ

休眠の明けた芽は5℃程度で活動が始まるため、早植えて発芽した芽は遅霜の被害を受けます。生育適温は10～23℃で、冷涼な気候を好みます。  
**【品種】** ホクホクした粉質の「男爵薯」「キタアカリ」や、アンデスの栗ジャガと呼ばれる「インカのみざめ」、ねっとりした粘質の「メークイン」「レッドムーン」など料理に向けた品種を選びましょう。秋作を行うには「デジマ」「ニシユタカ」など休眠の浅い品種を使います。

**【畑の準備】** 植え付け2週間前に1平方畝当たり苦土石灰50gを施しよく耕し、1週間前に、畝間60～70cm、深さ15cmの溝を掘り、畝1畝当たり普通化成肥料100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

**【植え付け】** 種イモの大きさは1個30gくらいが良く、大きいイモは各片に頂部に芽が付くように3～4片に縦切りします(図2)。切り口は、日陰で短時間乾かしておきます。元肥の上に少し土を戻し、種イモの切り口を下にして、株間30cmに植え付け、7～8cmの

覆土をします。マルチ栽培をすると雑草を防ぎ、地温が上がるため収穫期が1週間程度早まります。この場合、種イモを植え付け後、黒色ポリフィルムを張り、芽先がフィルムを持ち上げたら、フィルムを破り上に出します。なお、発芽後の遅霜被害対策として、不織布のべた掛けがお勧めです。

**【芽かき】** 芽が10cmくらいに伸びた頃、強い芽を2本残して他はかき取ります(図3)。

**【追肥・土寄せ】** 芽が15～20cmの頃、畝1畝当たり普通化成肥料50gを畝の両側にまき、5cm程度の厚さに土寄せをします。2回目の土寄せは同じようにつぼみが付いた頃に行います。土寄せは十分し、イモの露出を防ぎます(図4)。マルチ栽培ではマルチの裾を上げて追肥をします。

**【収穫】** 開花後2～3週間で新ジャガを楽しめますが、葉が枯れ始めてから掘り取れば充実したイモになります。晴天が続いた日にイモを傷付けないように掘り取ります(図5)。イモは光で緑化するため冷暗所で保存します。

図1 畑の準備

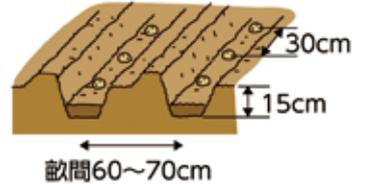


図2 種イモの切断

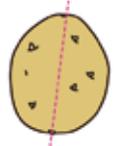


図3 芽かき



図4 追肥・土寄せ

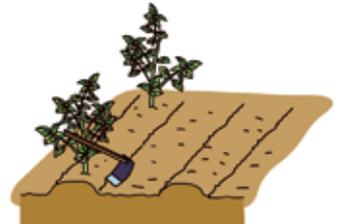


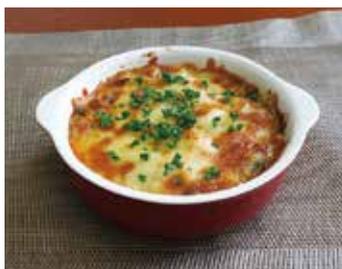
図5 収穫



※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。

かんたんRecipe

### 鮭とほうれん草とジャガイモのグラタン



- ① オーブンは200℃に予熱しておく
- ② タマネギは薄切りにし、ジャガイモは皮と芽を取り除き、5cm幅に切り、耐熱皿に入れラップをして、電子レンジ600Wで5分ほど加熱する
- ③ ホウレンソウは、塩少々を入れた熱湯で1分ほどゆで、冷水に取り、水分を絞って5cm幅に切る
- ④ フライパンにバター10gを熱し、サケの両面を焼き、冷ましてほぐしておく
- ⑤ フライパンにバター20g熱して②を炒め、しんなりしてきたら薄力粉を加えてさらに炒める

- ⑥ 粉っぽさがなくなったら牛乳を加えて混ぜ合わせながら中火で熱する。とろみがついたら塩とブラックペッパーで味を調え、③④を加えて混ぜ合わせる
- ⑦ 耐熱皿に⑥を入れ、とろけるチーズをかけて200℃で15分ほど焼き、パセリのみじん切りを振りかける

【材料】18cm×2皿

|          |       |
|----------|-------|
| ジャガイモ    | 350 g |
| タマネギ     | 150 g |
| ホウレンソウ   | 120 g |
| サケ       | 2切れ   |
| バター      | 30 g  |
| 薄力粉      | 25 g  |
| 牛乳       | 300ml |
| とろけるチーズ  | 適量    |
| 塩        | 少々    |
| ブラックペッパー | 少々    |
| パセリみじん切り | 適量    |



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



**豆知識** ジャガイモは「畑のりんご」と呼ばれるほどビタミンCが豊富です。でんぷんに守られているため、熱にも強いのが特長です。カリウムも豊富で、塩分を排出してくれるので、高血圧にも効果があります。収穫してすぐでもおいしいですが、冬越ししたジャガイモは、寒さにあたることででんぷんを糖に変え、凍らないように身を守るため、とても甘くなります。

【一口メモ】

- ホウレンソウを、コマツナやチンゲンサイ、ピーマンなど緑の野菜に変えても良いです。
- お好みで、甘酢あんの酢の量を加減してください。
- 野菜だけで作るの、ヘルシーです。サトイモがお肉の代わりになります。



©みんなのよい食プロジェクト

こしえる母さんの  
大地の恵み de  
ワッキング



大東町大原  
岩淵 けい子さん



里いもとりんごの甘酢あんかけ



- ① サトイモは皮をむいて5ミリの厚さに切る。皿に並べて電子レンジ500ワットで2〜3分加熱し、片栗粉を付けて油で揚げる
- ② リンゴの皮をむいて斜めに切る
- ③ ニンジンも、ゆでてから5ミリの厚さに切る
- ④ ホウレンソウは、ゆでてしっかり水切りし、3センチくらいの長さに切る
- ⑤ ②、③、④をフライパンでさっと炒め、塩、こしょうをふり、①を入れ混ぜ合わせる
- ⑥ Aを火にかけ、とろみが付くまで混ぜ合わせ、とろみがついたら⑤を混ぜる

■材料(2人分)

- サトイモ…………… 大2〜3個
- リンゴ…………… 中1/4個
- ニンジン…………… 小1個
- ホウレンソウ…………… 80g
- 片栗粉…………… 少々
- サラダ油…………… 少々
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 酢…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 水…………… 大さじ2
- 片栗粉…………… 小さじ1



やっぱり焼き肉！ 八 - はち -

住所 一関市中里字神明52-1  
 電話 0191-48-4108  
 営業時間 平日 ランチタイム 11:30 ~ 14:30 (L.O.14:00)  
 ディナータイム 17:00 ~ 22:00 (L.O.21:30)  
 土日祝 11:30 ~ 22:00 (L.O.21:30)  
 定休日 木曜日(祝日、祝前日の場合は営業)



特選いわて南牛定食 3,100円(税込み)



【お店から一言】

管内の銘柄牛「いわて南牛」が味わえるお店です。牛肉メニューのほとんどにいわて南牛を使用している他、ごはんや野菜なども地元産を使用しています。いわて南牛は、食べておいしく自信を持ってお薦めしており、地元の人にぜひ食べてほしいお肉です。ぜひお越しください。

