



今月は **ケール**

旬彩の恵み

園芸研究家 ● 成松次郎

害虫の予防を万全に

青汁の原料のケールは、ベータカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどのミネラル、食物繊維など栄養価が高いスーパーフードです。

【栽培期間】ケールは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが高温や低温に強く、中間地では7月上旬～8月上旬に種まきすれば、2カ月後から翌春まで長期に収穫できます。

【品種】葉の形や色、草姿によりさまざまな品種群があります。

・コラード系ケール

丸みのある楕円形の葉と、表面にしわのないことが特徴。「ジュシーグリーン」(増田採種場)、「スカイクロップ」(タキイ種苗)など。

・カーリー・ケール

葉に縮みがあり、苦味やえぐ味が少ない。「ライトキッチン」(増田採種場)、「カーリーノケール・ヴェルデ」(トキタ種苗)など。

・カーボロネロ(黒キャベツ)

葉は細長く、細かく縮れ、葉の縁が裏側に丸まっています。

【苗作り】少量の苗を作るには9ポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3、4粒をまき、本葉2、3枚

で1株になるよう間引き、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗作り期間中は、防虫ネットで害虫の飛来を遮断します(図1)。

【畑の準備】畑1平方メートルあたり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します(図2)。次に、化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2～3kgを施し、土とよく混ぜて幅90cm程度の畝を作ります。

【植え付け】本葉4、5枚の頃、2条植えでは条間40cm、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりをして植え傷みを防ぎましょう(図3)。

【追肥】植え付けの1カ月後から、2週間置きに株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

【病害虫の防除】ヨトウムシ、アオムシなどが多いので、植え付け時から防虫ネットで予防しましょう。農薬は野菜類または非結球あぶらな科葉菜類の登録農薬を使います。

【収穫】盛んに生育するようになったら、下の方の葉から随時かき取ります(図4)。

図1 苗作り



図2 畑の準備

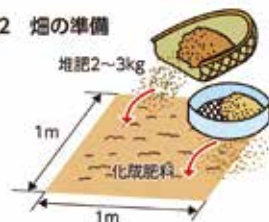


図3 植え付け

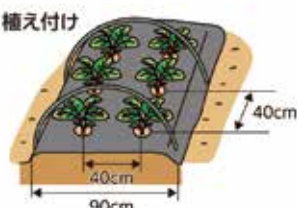


図4 収穫



※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

ケールとベーコンのパペロンチーノ



- ① ニンニクはみじん切りに、鷹の爪は種を取って輪切りに、ベーコンは1cm幅くらいに切る
- ② 塩少々を入れてお湯を沸かし、沸騰したらケールを入れて15秒ゆでて引き上げ、芯を取って一口大に切り、そのあとパスタをゆでる。ゆで汁は80ml取っておく
- ③ フライパンに、ニンニクと鷹の爪、オリーブオイルを入れて火をつけ、香りがたってきたらベーコンを炒め、火が通ったら、②のケールとパスタ、ゆで汁を加えてさっと絡ませ、ブラックペッパーとハーブソルトで味を調える

〈材料〉2人分

パスタ	200g
ケール	120g
ベーコン	70g
ニンニク	1片
鷹の爪(小)	1本
ブラックペッパー	適量
ハーブソルト	適量
オリーブオイル	大さじ2
パスタのゆで汁	80ml



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



【豆知識】ケールは地中海が原産で、キャベツの祖先です。野菜の王様といわれるほど、栄養価の高い野菜です。β-カロテンを多く含んでいるので、油と一緒に料理するのがお勧めです。ビタミンCやE、K、ルテイン、食物繊維、カルシウムも多く含んでいます。火を通し過ぎないように調理してください。

【一口メモ】

- 市販のマフィンを使っているため、手軽に作れます。お子さんのおやつにもなります。
- カボチャの味に応じて、甘さを調節してください。
- カボチャを裏ごしすることで、滑らかなクリームになります。



一関市中里
小野寺 裕美子さん

こしえる母さんの
大地の恵み
de
クッキング

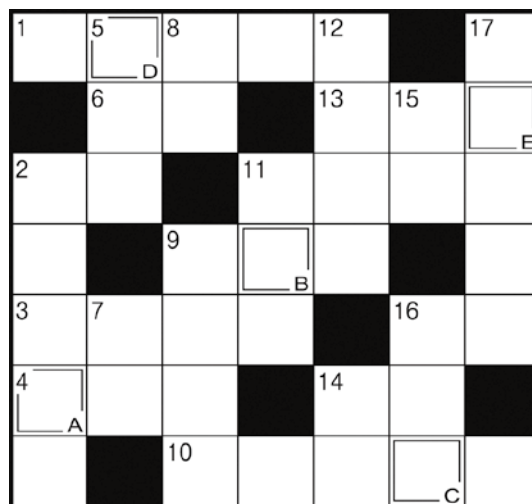
材料（4個分）

- カボチャ 200g
- バター 24g
- 砂糖 24g
- 牛乳 24ml
- マフィン 4個
- ホイップクリーム 適量
- 粉砂糖 少々

かんたんカボチャのモンブラン

- カボチャを一口大に切り、皮をとる。ふんわりラップをかけ、600ワットの電子レンジで4～5分加熱する。レンジから出し裏ごしし、バター、砂糖、牛乳を入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる
- マフィンの上部（5ミリくらい）を切り取り、ホイップクリームを塗る
- モンブラン口金を付けた絞り袋に①のカボチャクリームを入れ、②の土台に絞る
- 粉砂糖を振り掛け、素揚げしたカボチャの皮をトッピングする

クロスワードパズル



二重マスの文字をA～Eの順に
並べてできる言葉は？

正解者の中から10名に図書カード（500円分）を
プレゼントします。

〒021-0027 一関市竹山町7-1
JAいわて平泉 総合企画課 まで

ご応募は FAX (21-0242)、Eメールでも受け付けます。
Eメールアドレス kosheru@ja-iwatehiraizumi.or.jp

締切日 令和7年4月25日（金）（当日消印有効）
皆さまからのご応募お待ちしております。

当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

郵便はがきの裏に次の①～③
をご記入の上ご応募ください。

- クイズの答え
- 身近な話題や本誌へ一言
- あなたの住所、氏名、
年齢

※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お寄せ
いただいた身近な話題は「皆さんの声お届けします！」コーナーに掲載させていただく場合があります。

- ヨロのカギ
- 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
 - 茶わんのセツトや重箱を数えるときに使う言葉
 - 手品、マジックともいいます
 - 来週の火曜日——にもう一度来てください
 - 祝い事につきものの魚
 - 麻雀で上がる前にかけることも
 - これが終わると新学期。入学式もあります
 - インクを付けて押します
 - テニスの試合で——の応酬が続いた
 - 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
 - よく×（バツ）と対比されます

- タテのカギ
- タイヤにつないでシュコ
 - 柔道場に敷かれているもの
 - 新しいクラスで——紹介をした
 - は友を呼ぶ
 - 茶道では表千家、裏千家など
 - 真新しい——を着て入社式に臨んだ
 - 漢字で書くところ、枳殻。春に白い花を咲かせます
 - 海のパイナップルと呼ばれる海産物
 - 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
 - パソコンの入力装置のひとつ
 - 4月のこと。——・フル

3月号の答えは
「ウグイス」でした。

1	ホ	ワ	イ	ト	16	ハ	カ	ス	ミ
2	ト	イ	レ	カ	マ	ス	ミ		
3	ケ	モ	ト	グ	ミ				
4	モ	ノ	ガ	タ	リ				
5	ト	ス	キ	イ	ヤ				
6	サ	ク	ラ	ヨ	モ	ギ			
7	カ	ワ	コ	ウ	モ	リ			

▼3月号の答え