



暑さと乾燥に強い香味作物

ゴマは、アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されている古からの栽培植物です。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足がちな鉄や亜鉛などミネラルが豊富です。高温性なので、中間地では5、6月にまき、9月ごろに収穫します。

【品種】 香りが強い黒ゴマ、マイルドな風味の白ゴマ、黄金色した脂質の多い金ゴマがあります。地域に合った在来種もあります。
【畑の準備】 種まき2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰200gをまいてよく耕します(図1)。1週間前に堆肥2kg、化成肥料(NPK各成分10%)100gを土とよく混合します。幅70～80cmの栽培床(ベッド)を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます(図2)。

【種まき・間引き】 1穴に5、6粒まき、発芽後に子葉が重なるところを間引き、その後2回に分けて間引きを行い、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

【追肥・土寄せ】 最後の間引き(株定め)後、マルチをめくって両側に畝の長さ1mあたり化成肥料30g程度を与え、土寄せしま

す(図3)。

【支柱立て】 草丈が高くなると倒れやすいので、支柱を立てます。畝の両側にひもを張り倒伏を防ぎます。

【病害虫の防除】 さやに実が入る頃、カメムシ類が加害すると未熟な子実が発生します。アディオン乳剤などで防除します。

【収穫】 花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやが黄変し、裂け始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。

【乾燥・調製】 5、6本ずつ束ねて、穂先を上にして、雨に当たらないように7～10日間天日で十分に乾燥させます(図5)。シートを広げ、棒でたたいて種を落とし、さらに4、5日間天日乾燥させます。次に、ごみを唐箕などで風選しますが、量が少ないときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。食べるときは、片手鍋などを使い中火で10分程度手早くいります。

栽培カレンダー (ゴマ)

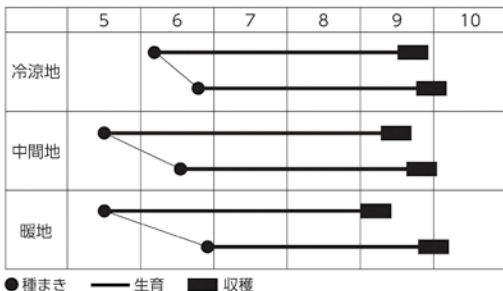


図1 畑の準備①



図2 畑の準備②

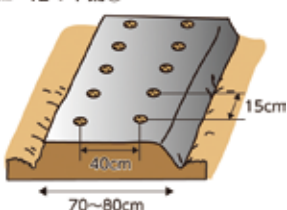


図3 追肥・土寄せ



図4 収穫



図5 乾燥



※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

ごまだれ



- ① ボウルに砂糖、みそ、麺つゆを入れてよく混ぜる
- ② すりごま、粒いりごま、練りごま、水、白だし、黒酢を加えてしっかり混ぜる
- ③ そうめんをゆで、お好みの野菜を飾る

〈材料〉2人分

すりごま(白)	大さじ3
粒いりごま	大さじ1
練りごま	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ2
黒酢	大さじ1.5
白だし	大さじ1
水	75ml
そうめん	200g
紫タマネギ	適量
レタス	適量
トマト	適量
キュウリ	適量



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



豆知識 ゴマには人間の体に必要な栄養がぎっしりと詰まっています。脂質、タンパク質、炭水化物がバランス良く含まれる他、鉄やカルシウム、セレンなどのミネラル、ビタミンB1、B2、Eや食物繊維も含まれています。強い抗酸化作用のある「ゴマリグナン」(セサミンの1種)も含まれており、すりごまにすると、栄養を吸収しやすくなります。



すが家

住所 一関市川崎町薄衣字須崎 87

電話 0191-48-5977

営業時間 11:00 ~ 14:30 (L.O.14:00)

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

定休日 毎週水曜日、第2・第4火曜日

(6月以降は毎週水曜日、第1・

第3火曜日)



@sugaya1122



とんかつ定食 (180g) 1,500 円 (税込み)

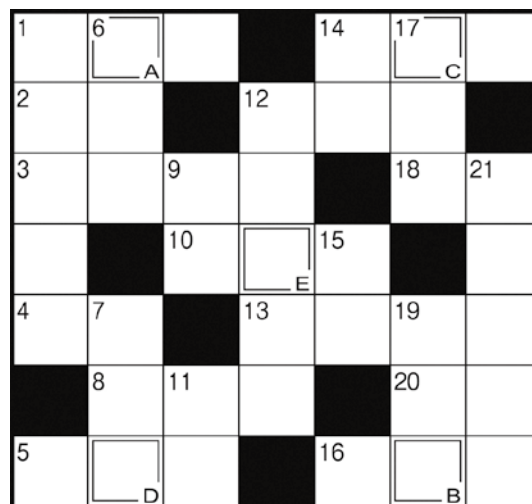


(お店から一言)

定食を中心に幅広く料理を提供しています。川崎町産のお米や産直から仕入れた野菜、オヤマの鶏肉、岩手県産豚肉などを使い、自家製調味料での味付けにこだわっています。とんかつ (=写真) は、塩とわさびでお召し上がりいただくのがお勧めです。インスタグラムでの情報発信やフォロー割引も行っています。ぜひご確認の上ご来店ください。



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5月27日(火)(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。

- ① クイズの答え
- ② 身近な話題や本誌へ一言
- ③ 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。

- ヨコのカギ**
- ① 端午の節句に——人形を飾った
 - ② 鉛筆にもリングにもあるもの
 - ③ 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
 - ④ 漢字などの読み方を示す小さな文字
 - ⑤ 小学校で一番授業が多い科目
 - ⑧ 福島県の——は浜通りと呼ばれます
 - ⑩ カアカアと鳴きます
 - ⑫ スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
 - ⑬ フラダンサーの腰で揺れるもの
 - ⑭ 初夏でも強く照りつけることがあります
 - ⑯ 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
 - ⑰ 三毛、トラ、サバといえは
 - ⑱ ギュッと押すと気持ちいい

- タテのカギ**
- ① ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
 - ⑥ その泉は——的な空気に包まれていた
 - ⑦ 日本には謙譲の——の精神があります
 - ⑨ 周囲より小高くなっている土地のこと
 - ⑪ 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
 - ⑫ ひじをグッと曲げて出します
 - ⑭ 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
 - ⑮ ちらしやにぎりがあります
 - ⑰ 大勢の人が床のあちこちで眠ること
 - ⑱ 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
 - ⑳ 5月の空を泳ぎます



4月号の答えは「イースター」でした。

▼4月号の答え