



長い期間の収穫を楽しむ

ナスのふるさは、日照量が多く高温のインドです。夏の酷暑でも適切な管理を行えば、夏から秋まで長く収穫を楽しめます。煮る、焼く、揚げる、漬けると用途は多様です。「ナス紺」と呼ばれる色素はアントシアニンの一種で、活性酸素を抑制し、血管をきれいにする効果があります。

【品種】 長卵形の「千両二号」(タキイ種苗)、長形の「筑陽」(タキイ種苗)、また地方には在来品種の小ナス、丸ナス、水ナスなど多様な品種があります。

【苗の選び方】 ナスの育苗期間は2カ月程度と長いので、苗の購入が便利で、特に土壌病害の青枯病を予防するためには、接ぎ木苗がおすすめです。良い苗は、①本葉が7～9枚ほどで、双葉が残っている ②幹が太くて、全体的にずんぐりしている ③葉脈は鮮やかな紫色 ④1番花、あるいはそのつぼみが付いている ⑤根はポットの底から出そうなくらい、しっかり張っているものです。なお、市販苗が若苗の場合は、一回り大きいポットで1番花が咲くまで育てましょう。

【畑の準備】 植え付け2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。1週間前に幅100～120cmの栽培床を作り、中央に深さ20cmの溝を掘り、溝1メートルあたり化成肥料(NPK各成分10%程度)200gと堆肥2、3kgを施し、よく混ぜておきます(図1)。

【植え付け】 中間地では遅霜の恐れのないゴールデンウィークが適期で、1条植えでは

株間60cmとし、ポリフィルムでマルチをして地温を上げておきます。

【誘引・整枝】 植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。1番花の下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他はかき取ります(3本仕立て)。その後、1本以上の支柱2、3本を交差させて固定します(図2)。

【追肥・かん水】 収穫が始まる頃からマルチフィルムの裾をめくって、1平方メートルあたり化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、2週間置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。草勢の判断目安は、健全な花は花柱(雌しべ)がやく(雄しべ)の上に出ている状態です(図3)。また、みずみずしいナスを採るには、十分なかん水が必要で、特に高温乾燥期には毎日かん水します。

【更新剪定】 中間地では盛夏(7月中旬～8月上旬)になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。この頃に全体の3分の1～2分の1の枝を切り詰める剪定を行い、追肥をして十分なかん水を行います(図4)。約1カ月後に良い秋ナスが収穫できます。

【病害虫防除】 アブラムシ類、ハダニ類にはマラソン乳剤など、テントウムシダマシにはスミチオン乳剤などで防除基準に従って防除します。

【収穫】 開花後20日程度の艶のある若い果実を収穫します。

※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 畑の準備 化成肥料200g

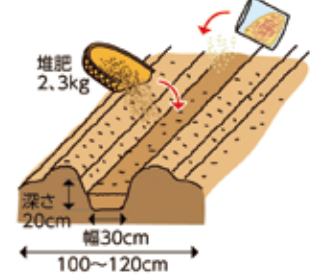


図2 3本仕立て 主枝 側枝 脇枝 脇芽を取る

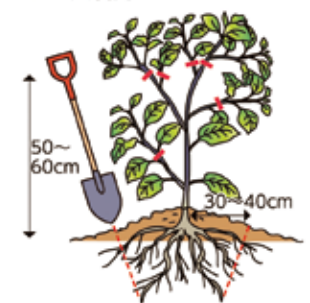


1番花の下から出る強い側枝2本を残し、下の脇芽は全て取り除く

図3 草勢の判断目安



図4 更新剪定



かんたんRecipe

ナスと生ハムのサラダ



- ① ナスはへたを取り、皮をむき、1個ずつラップで包む。600Wで5～6分ほど柔らかくなるまで加熱し、冷水で冷やす
- ② ラップをはずしてナスの水気を拭き取り、7～8mmのそぎ切りにして器に盛る。塩こしょうを多めに振ってラップをして冷蔵庫で冷やす
- ③ サラダ菜はきれいに洗って水気を切り、タマネギとパプリカは薄切りにしておく
- ④ ②に③の野菜と生ハムを彩りよく並べ、ドレッシングとパセリのみじん切り、粗びきこしょうを振りかける

〈材料〉4人前

- ナス 5個
- 生ハム 30g
- タマネギ 1/8個
- パプリカ(赤・黄) 各1/4個
- サラダ菜(ペビーリーフ等) 適量
- お好みのドレッシング 1本
- 塩こしょう 適量
- 粗びきこしょう 適量
- 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 ナスには、体を冷やす効果があり、夏にぴったりの食材です。また、今回は使いませんが、ナスの皮にはナスニンというポリフェノールの一種で抗酸化作用(アンチエイジング)のある栄養素が含まれています。水溶性なので、汁ごと頂いてください。

【一口メモ】

- しっかり豆が軟らかくなってから他の具材、調味料を入れましょう。
- 材料以外にお好みの野菜を入れてもおいしくなります。



©みんなのよい食プロジェクト

里・山・海の恵み

- ① 容器に豆を入れ、豆よりも1センチ高くなるほどの水を注ぎ、一晩浸しておく
- ② 干しシイタケと切り干し大根を水で戻す。ワカメの茎は塩蔵であれば水に浸して塩を抜く。ホウレンソウをゆでて水気を切る
- ③ シイタケは千切りに、ニンジンも2センチの千切りに、ワカメの茎とホウレンソウは2センチに、油揚げは5センチ×2センチの大きさに切る
- ④ 浸けた水ごと豆を鍋に移し、火にかける
- ⑤ 豆が軟らかくなったらシイタケの戻し汁とAを加え、味を調える
- ⑥ ワカメの茎、ニンジン、シイタケ、戻した切り干し大根、油揚げを加える
- ⑦ 時々鍋をかき混ぜ味をなじませる。具材が軟らかくなったら、ゆでたホウレンソウを加えて混ぜる

■材料 (5人分)

- 豆 (大豆または青豆) ……100g
- ワカメの茎 ……50g
- ニンジン ……小1本
- 干しシイタケ ……2個
- 切り干し大根 ……20g
- 油揚げ ……30g
- ホウレンソウ ……2株
- 麺つゆ ……大さじ3
- A □砂糖 ……小さじ1
- だしの素 ……少々
- 水 ……適量



一関市滝沢
鈴木 克子さん

こしえる母さんの
大地の恵み
de
ワカメの
キング

- ① ナノハナと呼ばれることもあります
- ② 一流流仕上げを御覧じろ
- ③ 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- ④ 桜が咲く時期ならではのレジャー
- ⑤ 竿や糸針を使って楽しめます
- ⑦ 津軽、関門、ドーバーといえは
- ⑨ セロリやミツバは科の野菜です
- ⑪ うわ、服にコーヒーの——がついちゃった
- ⑫ 北口樺花選手の専門種目
- ⑬ お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- ⑮ 転換しようとして散歩に出た
- ⑯ 田植えに向けて育てます
- ⑰ 酔っぱらって巻く人もいます

■「の」のカギ

■タテのカギ

- ① 潮干狩りでよくとれる二枚貝
- ③ ガソリンは——性の高い液体です
- ⑥ 海に浮かべて目印にします
- ⑦ ゴロゴロゴロゴロ…ピカッ！
- ⑧ 工事が終わり建物が完成すること
- ⑩ 相撲を取る人のこと
- ⑭ 連載ではありません
- ⑯ 伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- ⑱ 白神山を象徴する木
- ⑳ 唱歌「春の小川」に出てくる花



▼3月号の答え

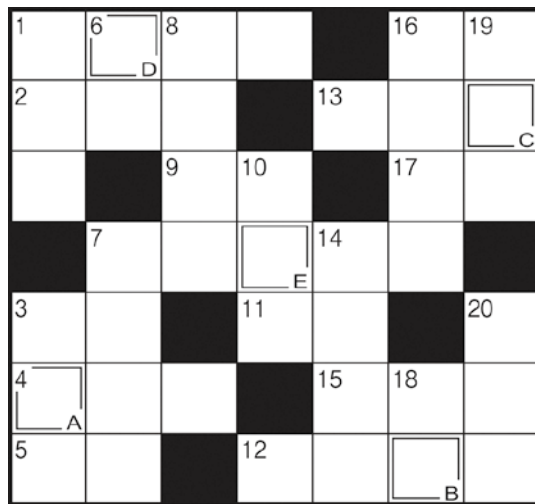
ア	ラ	レ	ハ	サ	ミ
ジ	シ	ウ	ナ	イ	ス
シ	オ	ウ	ラ	ナ	イ
ヨ	シ	ン	シ	ラ	ス
ウ	イ	ン	シ	ス	ス
シ	ワ	ボ	コ	ウ	ス
ヨ	テ	イ	イ	チ	ゴ

「3月号の答えは「チラズシ」でした。」

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

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8年4月24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。

※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。