

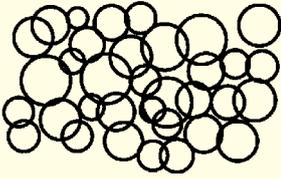
今月は **深耕、土づくり
肥料、堆肥**

家庭菜園の土づくり

土づくりは野菜の根が支障なく伸びて健やかに育つための土壌環境を整えることです。

まず畑を深く掘りましょう。トラクターや耕運機のロータリーで耕起した直後は土がふかふかしているためかなり深く感じますが、やがて土が落ち着くと、作土の深さとしては15センチ以下であることがわかります。これを20センチくらいまで深耕すると、根の伸びる範囲が広がり、養分や水分の吸収がより盛んになります。また、作土層が保持する水分量も多くなり干ばつにも強くなります。20センチは無理でも、現状よりいくらかでも深耕しましょう。

団粒構造の土の略図



- 大きな隙間は水を通す
- 細かい隙間は水を保持する
- 通気性にも優れる

深耕するとこれまで作土下にあったいわば新しい土がでてきます。

従来の作土に比べて酸性気味で土壌が未熟なことも予想されるので、深耕の程度に応じて石灰質の土づくり肥料を増施するとともに、堆肥を十分に施用します。火山灰土壌ではさらに溶リンを平方メートルあたり60g程度施用するとよいでしょう。土の若返りのためには天返しという深掘りも行われていましたが、ロータリーでの耕起が主になったため、全体に作土が浅くなっているといわれています。深い耕土を好むキュウリやナスの畝で深耕の効果を試してみましょう。

畑には堆肥が欠かせません。水田に比べて畑の土は空気が通りやすいため、土壌の腐植が消耗しやすいからです。土が黒っぽく見えるのは腐植が含まれているためで、土層の表面が下層に比べて濃い色なのは下層よりも腐植が多いためです。土壌の腐植は堆肥などの有機物が微生物によって分解される過程で作られ、土壌の改善に役立っています。

石灰のような土づくり肥料が施

用されると土壌のpHが変化しますし、肥料が施用されると土壌中の養分濃度が高まりますが、腐植は急激な化学的変化を緩和します。この働きを土壌の緩衝能といいます。緩衝能は土壌中の粘土鉱物にもありますが、腐植と結合することでより効果的に土壌内環境の安定に役立ちます。

土壌腐植の中でも分解されやすい腐植分は養分を供給してくれるので、地力の一翼を担っています。また、腐植に含まれる腐植酸は根の伸びを促進し、養分吸収を高め、土壌の団粒形成や保肥力向上にも寄与しています。堆肥を多施用しても土壌腐植が際限なく増えるわけではありませんが、稲わら牛ふん堆肥を平方メートルあたり1〜2kg程度施用すると土壌微生物相を安定させ、腐植の消耗を軽減します。腐植酸肥料のアヅミンを平方メートルあたり40g施用すると堆肥1kgに相当する腐植酸が供給されるので、堆肥の代わりに利用すると土壌改善に効果的です。

● 宮農振興課 千葉 行雄

かんたんRecipe

南瓜と揚げごぼうのサラダ



- ① カボチャはワタを残すように種をとって約7mmの厚さのくし型に切る。ゴボウは良く洗い皮付きのままさがきにする
- ② タマネギは薄切りにし、ミズナは2割のざく切りにする
- ③ 揚げ油を熱してカボチャとゴボウを色よくカラッと揚げ、キッチンペーパーで油をよくきる
- ④ ②と③とツナをざっくりと混ぜ合わせ、味ポン酢であえる

(材料) 4人分

ゴボウ	150 g
カボチャ	200 g
タマネギ	100g
ミズナ	70 g
ツナ缶	1缶
味ポン酢	50 ~ 70ml
揚げ油	適量



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



豆知識 カボチャは緑黄色野菜の代表で、抗酸化作用のあるビタミンCやE、植物繊維、βカロテン等を含んでいます。カロテンは油と一緒に摂取すると吸収率が高まりますので、揚げたり、オリーブオイル等の入ったドレッシングで召し上がってください。柔らかいカボチャを使う時は、揚げずに焼くと良いです。



こしえる母さんの

大地の恵み de
クッキング



千厩町奥玉
さとう しょうこ
佐藤 祥子さん



ホットケーキサンド

- ① ホットケーキミックスに卵、水、すりおろしたニンジンを入れ混ぜ合わせる
- ② フライパンで油を熱し、①を直径15センチ程の大きさになるように流し入れ
中火で両面を焼く
- ③ 焼き上がった②で小豆あんをはさむ



材料 (3個分)

- ホットケーキミックス 200g
- ニンジン 50g
- 卵 1個
- 水 130ml
- 小豆あん 150g
- 油 適量

【一口メモ】

- ・ 中火でゆっくり火を通すことで、ふっくらとしたホットケーキが焼き上がります。



キムチーズたい焼き 140円 (税込)



（お店から一言）

100年以上続く茶店で、子どもたちのよりどころと手作りのものを提供したいと33年前にたい焼きを始めました。定番のあんこを始め、クリーム、チーズ、キムチーズ(=写真)の4種類を販売しています。キムチーズは、甘いもの以外のものという常連客の要望と問屋からのヒントを得て15年前に考案。地元農家のハクサイと自家産のニラで手作りしたキムチを使用し、まろやかな辛さが子どもにも人気です。皮はお茶屋ならではの抹茶を練り込み、ひと味違うたい焼きが楽しめます。注文を受けてから焼くのであつあつがいただけます。ぜひ、ご賞味ください。



鳥畑茶店

住所 一関市大東町大原字一六13
電話 0191-72-2347
営業時間 8:00 ~ 18:30
たい焼き11:00 ~ 18:30
(10月中旬 ~ 3月上旬)
定休日 第1・第3日曜日

