

農報



ベジフル歳時記

1月15日は「いちごの日」

シニア野菜ソムリエ ● KAORU

全国いちご消費拡大協議会が「いちご」の語呂合わせで制定したのが始まりです。もともと露地栽培が主流だった時代は、イチゴの旬は春から初夏でした。しかしハウス栽培が増えたことで今では秋から出回り、クリスマス需要も重なる12月にはずらりと店頭に並びます。そして1月中旬は出荷も本格化するころ。まさに現代の旬を考えるとイチゴの記念日としてはぴったりの時期なのです。



赤くて見た目にも元気をもらえるイチゴは、冬のパーティーシーンを華やかに彩る食材として大活躍ですが、実は体にうれしい成分も豊富に含まれます。特にビタミンC、葉酸、食物繊維が多く、ビタミンCは5〜6粒食べれば成人の1日の目標摂取量がカバーできるほど。免疫力が落ちて風邪をひきやすい寒い季節には積極的に取りたい栄養素で、生のまま食べると効率的に摂取できるのも魅力です。

デリケートで鮮度劣化も早いので、風味や香り、栄養価を期待するならば早めに食べるのがお勧めですが、すぐに食べ切れないときにはへたを除いて冷凍保存を。凍ったまま牛乳やヨーグルトとミキサーにかければ簡単にジュースの出来上がり。ジャム作りにも解凍せずに利用できます。

かつては、西の「とよのか」、東の「女峰」ともいわれ、人気品種が二分されていたいましたが、今は各都道府県に一押し品種が存在するほどバラエティーに富んだ品種が登場。味わいや食感、見た目も個性があり、好みの品種を選べることも楽しみの一つです。なかでも近年話題になった白いイチゴは、赤いというイチゴの概念を覆した新品種。今後も新しいイチゴが登場するかもしれませんね。

かに彩る食材として大活躍ですが、実は体にうれしい成分も豊富に含まれます。特にビタミンC、葉酸、食物繊維が多く、ビタミンCは5〜6粒食べれば成人の1日の目標摂取量がカバーできるほど。免疫力が落ちて風邪をひきやすい寒い季節には積極的に取りたい栄養素で、生のまま食べると効率的に摂取できるのも魅力です。

野菜



オクラ栽培について

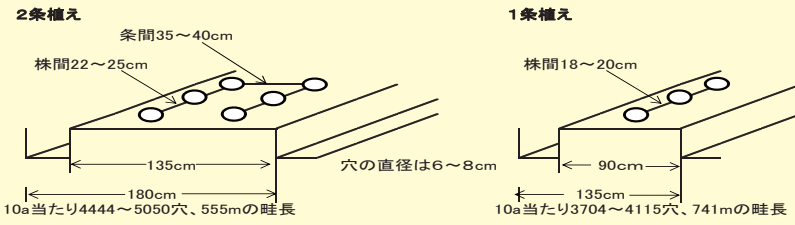


野菜

平田 優輝
下島管農指導センター
080-1729-1639

月旬	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11					
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
作型	○————○————■————																																			
主要作業	播種 トンネル除去 摘葉 追肥開始 収穫始め及び																																			

作業項目	内容
播種準備	<ul style="list-style-type: none"> ●元肥は全面施用する。元肥の施用が多すぎると、初期生育が旺盛となり花止まりが悪くなるので、肥料の種類、前作の残量、施肥時期に注意する。(特に前作が野菜の場合は施用を控える) ●レタス栽培跡地は原則無肥料とする。 ●管理、収穫作業を便利にするため、通路はなるべく広く取るようにする。 ●水分条件の良い時、施肥、畦立てしマルチまで行う(早ければタバコのように年内でも可、また早蒔きはグリーンマルチも効果大) ●畦立てはなるべく高畦とする。(25cm程度) ●播種前、10日以上トンネルをして地温を高めておく。
播種	<ul style="list-style-type: none"> ●播種時期 3月中旬～4月下旬直播又は、移植する。 ●オクラの播種は硬実種子のため1昼夜ぬるま湯に浸漬してから播種する。 ●播種要領は1穴当たり5粒蒔きとし(10a2列)指先で軽く鎮圧し、無病の土(育苗床土等)で被覆する。その際、深蒔きに注意する。(注意:播種時の過湿・地温不足は種子が腐敗しやすい。) ●無理な早蒔きは、地温が低いので発芽揃いが悪く苗立枯れ病発生の原因となる。 ●穴株対策として、補植苗を準備しておく。(10a当たり 500本程度)
温度管理	●日中30℃を超えないよう換気に努める。
苗立枯れ病	●生育初期に発生が多いので低温、多湿を避けるように予防対策を徹底する。
トンネル除去	●5月上～中旬頃外気温が15℃を保つ時期の風のない温暖な時にトンネル除去を行う。



品名	規格	2条植え	1条植え
マルチ	150幅	3本	4本
マルチ	135幅		
種子	1粒1000粒目安	2.2kg	2.0kg
トンネル支柱			
トンネルビニール			

詳しいことは地区の担当者又は、栽培講習会等でお聞きください。