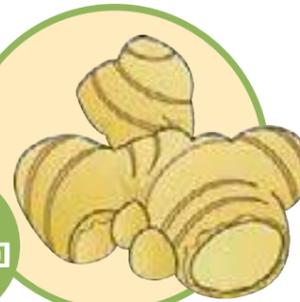




ほうさくClub!

第177回
今月は



「ショウガ」に挑戦!

★これがショウガのスケジュールだよ。

		Calendar											
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
植付	植付												
	収穫												
収穫	一筆ショウガ												
	葉ショウガ												
	根ショウガ												

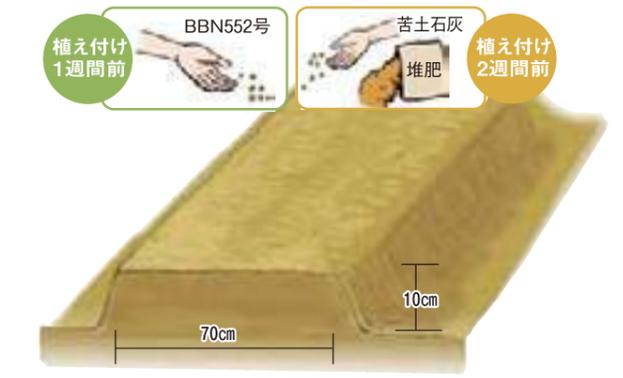
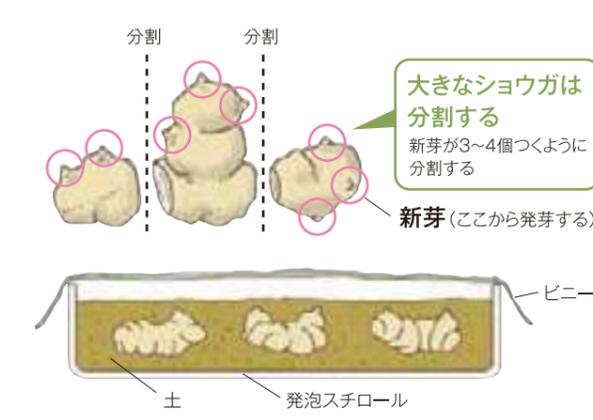
- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰150g
- 堆肥3kg
- BBN552号100g
- BB追肥N30号20g×3回

⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。

畑の準備

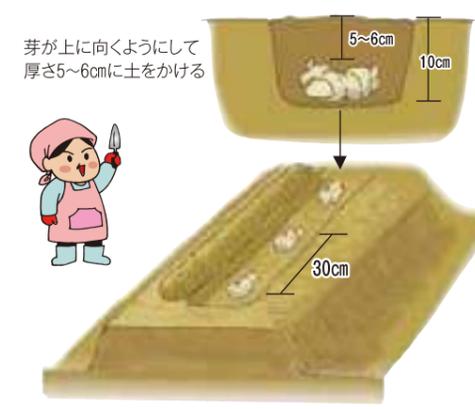
乾燥に弱いので、半日陰になるような場所が適しています。
 植え付けの2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。うねは幅70cm、高さは10cmほどにします。
 大きな種ショウガは、芽を3つくらいつけて60日前後で切り分け、切り口は乾かしておきます。
 土を入れた容器に仮植えし、暖かい場所に置いておく。芽が出て、植え付けからの生育が早まります。

原産地は南アジアとされていますが、3世紀には日本に入っていたようで、古事記にも「はじかみ」の名前で登場します。臭み消しとして薬味に使われることも多く、頻りに食卓に上ります。体を温め血液の循環を良くしたり、消化吸収を助けるとして漢方としても古くから多く使われています。
 大ショウガ、中ショウガ、小ショウガがあります。通常の根ショウガは大ショウガであることが多く、中ショウガは新生姜の漬物、小ショウガは葉ショウガや筆ショウガとして主に利用されます。家庭菜園では様々に楽しむ小ショウガがおすすめです。



植え付け

寒さに弱いので、植え付け時期をあわないようにしましょう。うねは乾いているので適度に湿っている方がよく育ちます。うねに深さ10cmほどの溝を掘ります。種ショウガをうねに対して縦向きに、芽を上にして、30cm間隔に置いていき、土を厚さ5cm程度かけます。



追肥・乾燥防止

新芽が伸びてきたら1回目の追肥をし、土寄せしておきます。その後、2週間おきに2回追肥、土寄せします。敷きわらやもみ殻をたっぷり使ってマルチしておきます。乾燥に弱いので必ずやりま

収穫

植え付けから2カ月ほどして出てきた新芽を根元で切り取れば「筆ショウガ」です。甘酢で漬けて「はじかみ」にします。

7月あたりから種ショウガを残したままかきとれば「葉ショウガ」です。根元の部分に味噌をつけるだけで立派なおつまみになります。
 「根ショウガ」は秋になって葉が黄色くなってきたら収穫します。寒さに弱く10℃以下になると根ショウガが腐ってしまうので、霜が降りる前に全部掘り上げましょう。

栄養

注目すべきは、ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンという3つの辛み成分です。殺菌効果や免疫力を高めることが知られています。特にショウガオールは加熱調理したショウガや乾燥させたショウガに多く含まれ、体を温める作用があります。体をポカポカさせたい場合は乾燥させたショウガを使うと、より一層効果があります。

料理

◎ショウガシロップ&ショウガの佃煮



大量消費かつ激ウマ!しかも一石二鳥!新生姜で作るとシロップはきれいなピンク色になります。シロップは炭酸やお湯で割って、佃煮はご飯のお供に大活躍です。

- ① ショウガ(200g)を皮ごと千切りにする。
- ② 砂糖(200g)と水(400ml)を入れてあくを取りながら弱火で30分煮る。
- ③ 冷ましてからざるでこし、レモン汁を加える。シロップの出来上がり。
- ④ こした残りのショウガに醤油と酒を入れて炒り煮する。
- ⑤ 水気が飛んだら鰹節やゴマを加える。佃煮の出来上がり。



●オススメ資材●「ラクラク支柱ヘルパー」

◎「ラクラク支柱ヘルパー」 820円(税込)

園芸支柱の抜き差しがラクにできます。1本で8、11、16、20mmの4サイズに対応!



○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。