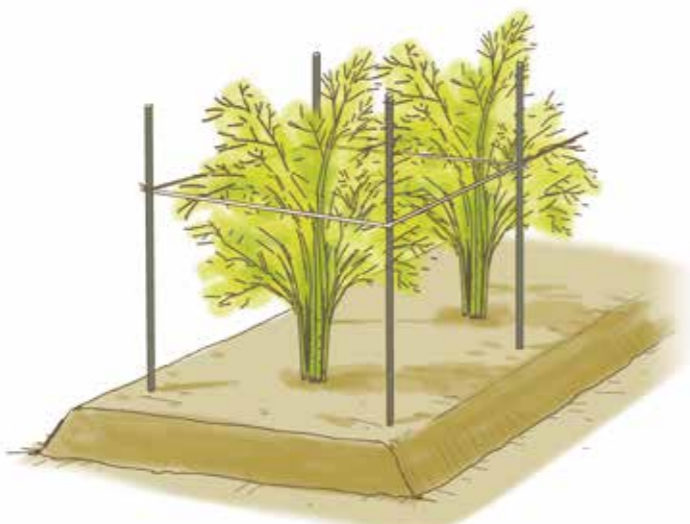


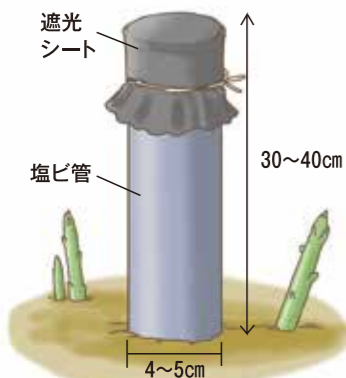


収穫

植え付けた年は収穫できません。翌年から収穫できます。芽が出て長さ25cm程度になったら株もとから切り収穫します。収穫1年目は1週間くらいで収穫を打ち切りまじゅう。2年目は2週間くらい、3年目からは1カ月ほど収穫ができます。



霜で枯れるまで茎を立たせておきます。枯れたら刈り取って畑の外に出します。ワラを取り除いて、堆肥5kgと苦土石灰をうねの上にまいておきます。



うになります。鉛筆ほどの太さのものしか出なくなった時も収穫打ち切りの目安です。要は株がどれだけ養分を蓄えたかが大事なので、様子を見ながら収穫するようにします。

ホワイトアスパラガスを作ることでもできます。長さ30~40cm、太さ4~5cmの塩ビ管に遮光シートを付けたものを、芽が出始めた時に光が入らないようにかぶせます。ホワイトアスパラガスはグリーンとは違った食感で非常に美味です。ゆで汁にもうまみがあるので捨てずにゼリー状に使用してください。缶詰のホワイトアスパラとは全く違います。

収穫を打ち切ったら肥料をうねの上にばらまき、ワラを敷いておきます。

収穫をやめて、芽をそのまま伸ばして光合成させます。一株に太い茎を10本立たせればいいので、それ以降出てくる芽は収穫することができません。

料理

ゆで汁に栄養が逃げることがない蒸し煮。短時間に色よく仕上げます。

上手なゆで方(蒸し方)

- 1 根元が固い場合は皮をむいておく。半分切る。
- 2 フライパンに水大さじ3程度を入れ、根元の方の半分を入れる。
- 3 水が沸騰したら火を止め、穂の方の半分を入れ、塩を振る。
- 4 フライパンにふたをして、中火で約1分加熱してできあがり。



特に注目されるのはアスパラギン酸です。アミノ酸の一種で、疲労回復やスタミナ強化、利尿作用による腎臓や肝臓の機能回復にかかわるとされています。

栄養

Bカロテンを多く含む緑黄色野菜です。含有は多いわけではないですが、ビタミンA、B1、B2、C、K、葉酸をバランスよく含んでいます。

オススメ資材

「ベニカワイドケアスプレー」

648円(税込)(420ml)

野菜や花の苗を植えたら、シュッシュとスプレー! 殺虫殺菌剤と肥料が入っているので、病気や虫から苗を守りつつ、すばやく栄養補給します。これで初心者も簡単に家庭菜園を楽しめます!

〇お求め・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。



ほうさくClub!

気軽に家庭菜園

第189回
今月は



「アスパラガス」に挑戦

★これがアスパラガス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
			植え付け								
			収穫(春~夏)								

●施肥基準 (1㎡あたり・一例)
1年目 ■苦土石灰100g ■堆肥10kg ■BBN552号100g
2年目 ■苦土石灰100g ■堆肥5kg ■BBN552号150g

⚠ 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。



芽を食用にするので鮮度が落ちやすい野菜です。採れたての甘いアスパラガスを食べるには家庭菜園が一番。ポイントは収穫後から晩秋までの管理です。原産は南ヨーロッパ。紀元前2000年から食べられていたといわれています。日本には江戸時代にオランダから伝来しました。大正時代に北海道で冷害対策作物としてアスパラガスの栽培が始まり、高級缶詰にされたホワイトアスパラガスは輸出もされたようです。昭和50年以降流通の発達と同時に、栄養素が多く栽培も簡単なグリーンアスパラガスの栽培が盛んになりました。

畑の準備、定植

一度植えると10年も育てることができず。水はけのよい適当な場所を選んでおきます。定植の2週間前に苦土石灰と堆肥5kgを、1週間前に肥料を入れてできるだけ深くよく耕しておきます。うね幅は100cmとり、深さ30cmの溝を作りまします。残りの堆肥5kgを溝に入れ土を入れてから、芽を上にして苗を置きます。株間は40~50cmです。苗の上10cmほど土をかぶせます。乾燥と雑草防止にワラを敷いておきましょう。



管理

細かな葉が茂ります。植え付けてから数年経った株では、茎葉の高さは150cmほどにもなります。夏から秋にかけて葉で光合成を行い、養分を根に蓄え、その養分で春にアスパラガスを出すことになるので、茎葉を大事にします。倒れないように株の両側に棒を立ててひもを張りまします。風通しが悪くなり病気が発生しやすいので、殺菌剤で予防しましょう。

