



非常に多くの栄養を含んでいるため、奇跡の果物と呼ばれています。抗酸化力に優れたビタミンA、C、E、ミネラルなどあらゆる栄養素を豊富に含んでおり、様々な体の不調に効果があるとされます。特に注目されるのが、肌や粘膜に関わる不飽和脂肪酸のオメガ3、6、9だけでなく、オメガ9が多く含まれていることです。アンチエイジングや糖尿病の予防が期待されています。

植え付けて2年後の9～10月に収穫ができます。甘みがありますが酸味も渋みもあるため、ほかの果物と一緒にミックスジュースにしたり冷凍させて渋みを弱めたり、ジャムや果実酒などに加工して食べるのがよいでしょう。

暑さにも寒さにも非常に強く、やせた土地でも育ち、砂漠の緑化にも使われている植物です。雄木と雌木があるため、実を付けるためには両方植ええます。大きな樹があるため垣根に植えて防犯にも使われます。

シベリ  
(別名サジー)



ちょっとめずらしい  
作物の紹介

あけましておめでとございます。毎年大好評の「めずらしい作物の紹介」は1月の恒例となってきました。今年も家庭菜園にワクワクしましょう!

気軽に家庭菜園  
ほうさくClub!



ねばねば野菜が注目されてオクラも家庭菜園で人気の野菜です。白オクラは緑色が薄くて美しいだけでなく、そのねばねばが普通のオクラよりも強いのが特徴です。ねばねばの正体はペクチンなどの水溶性の食物繊維です。食物繊維には整腸作用や糖尿病の予防効果が期待できます。粘膜の保護作用もあるため胃炎や胃潰瘍の予防に役立つといわれています。胃腸が弱りがちな夏には特にオススメです。

さらに、普通のオクラは少し採り遅れると固くなって食べられなくなり、白オクラは16cmくらいになっても柔らかいことも魅力です。

オクラは高温を求める作物なので、十分暖かくなってから定植します。慌てず5月中旬頃から植えるのがよいでしょう。

白オクラ



メロンなのにミカンみたいに皮がむける!? さくさくシャリシャリのシャーベットの食感!? しかも甘くて収穫適期が難しい! 1.2〜1.5kg以上の大玉で、ネットがなく真っ黄色。家族の驚く顔が楽しみになるメロンです。

基本的には通常のメロンと同じように栽培します。本葉5枚で親づるの芯を摘み、子づるを4本程度伸ばします。メロンは孫づるに付きやすいので、子づるは葉が15枚の時に芯を摘みます。人工授粉したほうが実が付きやすいので、雌花が咲いた朝に雄花を付けてやるとよいでしょう。開花後40日で収穫できます。

薄皮しゃべっとメロン

4000年も前から食べられている歴史の古い作物ですが、最近「スーパーフード」と呼ばれ、ニューヨークでも話題だとか。

食用カヤツリグサ  
タイガーナッツ



中玉トマトは身も皮もじっくりしているのが一般的ですが、この中玉トマトは皮が薄くて食べやすいのが特徴です。中玉といってもサイズは小さめでミニトマトとの中間くらいなので、お料理のお皿に馴染みやすい野菜になります。

デルモンテの苗はCMV(キウリモザイクウイルス)の予防接種をしているので、ウイルス病になりにくく人気が高い苗です。つす肌トマトの苗ももちろん予防接種されているので安心です。通常のトマトと同様に栽培します。定植は5月上旬からです。

中玉トマト  
つす肌トマト



Bカロテンが通常のサツマイモの100倍含まれており、果肉がオレンジ色です。Bカロテンは抗酸化作用があるので美肌や免疫力に関わる大事な栄養素です。オレンジ色は加熱するとより層鮮やかになります。なめらかな舌触り、十分な甘さときれいな色で、お菓子にも向いています。焼き芋にする、ほんのりカボチャやニンジン風味がするの面白いです。

通常のサツマイモ苗は切られた形で販売されますが、ハロウィンスイートはつる取り用のポット苗で5月上旬から出回ります。ポットから出して植え付け、つるの先を切って苗として植えます。残った苗からわき芽が出てくるので先を切って植えます。繰り返しいくと新鮮な苗がどんどんできます。

サツマイモ  
ハロウィンスイート



カリウムやビタミンE、食物繊維などを非常に多く含んでおり、血圧を正常にしたり、急な血糖値の上昇を抑えたり、老化防止や便秘改善などの効果が期待できます。そのまま食べてもかみごたえがあるので満腹中枢を刺激しやすくダイエット効果を期待することもできます。栄養素を多く含むため、通常の食事の補助として1日8粒食べればよいとされています。

カヤツリグサ仲間なので性質が非常に強く、病害虫の心配がほとんどありません。じつはナッツではなく地中にできる塊茎(芋のようなもの)です。5〜6月に定植後、約100日すると葉が黄色くなってきて、その頃に収穫します。収穫は落花生のように行います。水はけがよく日当たりのよい場所を好みます。肥料は通常の作物の半分程度でよいでしょう。収穫したタイガーナッツは香にまくとまた収穫できます。

そのまま食べても、グラノーラやサラダ、ヨーグルトに入れてもよいです。スペインでよく飲まれているオルチャータはタイガーナッツを水や牛乳で一晩ふやかしてミキサーで混ぜて作ったもので、ほんのり甘くて飲みやすいです。