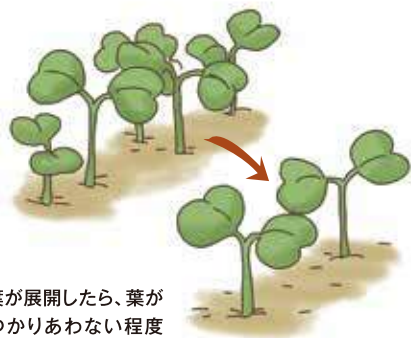




本葉5~6枚で株間を10~15cmにし、1本立ちさせる



双葉が展開したら、葉がぶつかりあわない程度に間引く

芽が出そろった頃に葉が重なり合わないよう1回目の間引きをします。本葉が4枚になったら2回目の間引きです。このとき条間やうねの肩に追肥をして土寄せをします。本葉が6枚のころ株間は10~15cmにします。間引き菜もおいしいのでお味噌汁の具やおひたしなどに利用しましょう。

間引き・追肥



野沢菜はβカロテンもビタミンCも多いので抗酸化力が強く、がんや風邪の予防などが期待できます。しかも、野沢菜漬けには酵母や乳酸菌の力も加わります。最近注目されているのは、長野県人なら当たり前ともいえるお茶と野沢菜漬けの組み合わせ。お茶が持つカテキンの抗酸化、抗菌作用と一緒にすることでダブル効果を期待されるといわれています。長野県人の長寿の秘訣かも?!

栄養

春の栽培ではあまり大きくせずに柔らかいうちに収穫して、浅漬けや炒め物に使います。秋の栽培は漬物用に草丈1mほどに育てます。霜に2~3回当たってから収穫すると甘味もうまみも出ておいしくなります。カブの部分も甘くて美味です。野沢菜は収穫せずに冬を越すと春にナバナとして収穫もできます。

収穫



料理 「天王寺蕪」がルーツの野沢菜。カブも当然おいしいんです!しかも甘い!

野沢菜のカブのクルミアえ

- ①すったクルミに砂糖、みりん、しょうゆを加える。
- ②野沢菜のカブは皮をむき、薄く短冊形に切り軽くゆでる。
- ③水を切った②を①とあえて出来上がり。

野沢菜の柔らかい葉やハウレンソウなどをゆでて加えると、彩りもきれいでさらにおいしい!



オススメ資材

「土にまくだけ害虫退治 オールスター」(600g) 698円(税込)

「アルバリン粒剤」(1kg) 1,080円(税込)

どちらも成分が同じ殺虫剤です。秋野菜にも広い範囲で登録があり、種まきや植え付けの時に手軽に使えます。アブラムシやコナガなどの対策におすすめです。



ほうさくClub!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで

- ◎中央店 ☎29-8177
- ◎さなだ店 ☎72-8072
- ◎しおだ店 ☎39-8118
- ◎東部店 ☎62-0665
- ◎まるこ店 ☎42-2977
- ◎西部店 ☎22-4091
- ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400

ほうさくClub!

第206回
今月は

「野沢菜」に挑戦!

★これが野沢菜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
			春 種まき	収穫				秋 種まき		収穫	

※春栽培はあまり大きくせず早めに収穫。好みの大きさで期間内に収穫。



- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰150g
- BBN552号80g
- 堆肥2kg
- BB追肥N30号20g×1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・種まき

定植の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60cm、高さ10cm程度に作ります。種まきは、条間30cmで深さ5mmの溝を作り条まきします。種の間隔は2cmにします。点まきなら植え穴に3粒ずつまきます。種が隠れる程度に薄く覆土したら軽く押さえ、芽が出るまでは乾かないようにします。

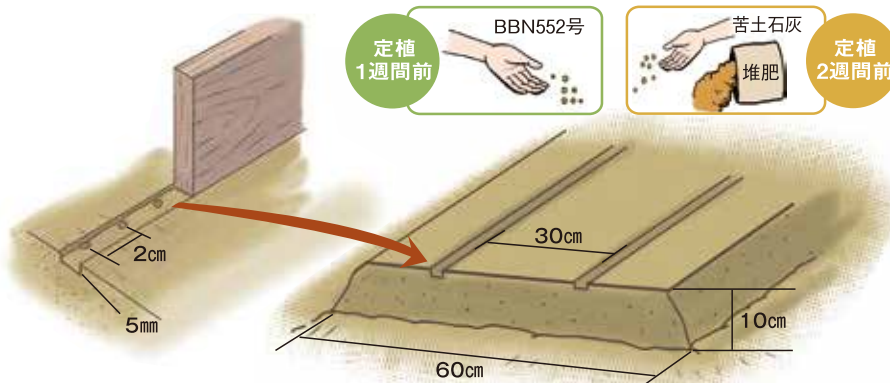
歴史がこんなにはっきりしている野菜は珍しいです。18世紀、野沢温泉村健命寺の和尚さんが京都に遊学した際、「天王寺蕪」の種を持ち帰って来ました。お寺の畑にまいたところ、カブは小さく葉柄が大きく育ち、「天王寺蕪」とは違うカブになりました。今でも寺の畑で原種の採種が行われ「蕪菜」という名で販売されています。野沢温泉村でも「カブナ」と呼ばれていて、漬物も「お菜」や「お葉漬け」と呼びます。「野沢菜」という名はスキー客や湯治客が野沢温泉村の名前から付けたようです。今では全国で栽培され漬けられていますが、葉質が柔らかく食味が良いことだけでなく、成長が早く多収なこと、原種が確保でき大量に採取できることなど、普及しやすい条件がそろっていることも起因しています。

点まき



点まきの場合は、株間を10cmとり深さ5mmくらいの凹みを作って3粒ずつまこう

条まき



うに水やりします。特に暑い時期の栽培では害虫予防に防虫ネットをトンネルにしておくといいでしょう。

