



ブロッコリーとケールの交配から生まれた野菜です。濃厚な甘みを感じ、非常に美味です。ナバナ類に分類される

ナバナ類
「アレッタ」



真っ黒な珍しいピーマン。45g程度になるので、通常のピーマン(30g)より大きめです。果肉が厚く食べ応えがあり、青臭さが少なく甘みがあるため、とてもおいしいです。奇抜な見た目だけでなく味でも勝負できます。実の出来始めは緑色ですが、そのうち真黒になり完熟すると真っ赤になります。特に日差しが強い真夏に美しい黒色になります。真っ黒の時に加熱すると濃緑色に変わってしまうので、黒色を生かすなら薄くスライスして生食が良いでしょう。

黒ピーマン
「浜クロピー」



第222回
今月は

気軽に家庭菜園
ほうさくClub!



ちょっとめずらしい
作物の紹介

あけましておめでとうございます。JAN!JAN! 1月号に「ちょっとめずらしい作物の紹介」を初めて載せてから、なんと今年で7年目!年々注目度が上がっています。今年も要チェックですよ!
今回紹介する作物の苗は、4月下旬ごろから各グリーンファーム店で取り扱いいます。
※「ブラックのジョー」と「アレッタ」は種も取り扱いいます。



ので、硬めの蕾を食用にしますが、葉や茎もおいしく食べられます。茎ブロッコリーと似ていますが、茎ブロッコリーはブロッコリーとカイランの交配です。蕾が葉に隠れている時が収穫期なので、やはりナバナの方が近いイメージです。ケールは栄養が豊富なことでよく知られていますが、親の性質を引き継いだアレッタも、カロテンなどを多く含みます。栄養豊富なことで知られるブロッコリーの3倍もカロテンを含むといわれています。ケールは苦いですが、アレッタは生で食べられるくらい苦みがありません。
栽培方法はブロッコリーと同じですが、株間を65cm程度と広く取ります。頂花蕾が500円玉大になったら10cmくらいの茎をつけて切り取って収穫します。その後3〜4週間後にわき芽の収穫ができます。春に植えた苗で霜が降りるまで収穫が可能ですが、コトウムシなどの害虫に気を付けましょう。



熱帯原産のつる性の多年草です。別名を「雲南白菜」といい、葉酸やミネラル、ビタミンAを含む健康野菜です。特に、新陳代謝に重要な亜鉛や、骨の生成に関わるカルシウムやマグネシウムを多く含んでいることが注目されています。厚みのある葉は、ゆでると美しい艶のある緑色になり、刻むとめりも出てくるので、ワカメのようです。
全草食用にできます。茎葉が夏の間に盛んに伸びるので、摘み取って軽く湯がいて汁の具やおひたしにするのが一般的ですが、球根もむかごも食べられます。暑さに強く、グリーンカーテンにもなるので「二石一鳥」秋にはクリーム色の穂状の花が咲きます。
非常に強いので、特に何もなくてもよく育ちます。この先を摘んでいくように収穫していけば、わき芽が伸びてくるので収量がどんどん増えます。寒さには弱く、霜が降りると地上部が枯れます。球根を掘り上げたり、むかごを取って春に植えればまた楽しむことができます。

オカワカメ



保存しても「照りのある黒緑色(ブラック)の果皮が常(ジョー)に保たれる」という意味を名に持つカボチャ。磨いた果皮の美しさもさることながら、ホックホクで濃厚な甘さの果肉が魅力。しかも多収で大満足!
雌花がよくつくので着果しやすく、たくさん収穫できます。ただし、あまり早くに実をつけてしまうと株が弱るので、子づるの15節以降で着果させると良いでしょう。親づるを5節くらいで止めて子づるを伸ばす整枝が良いと思いますが、5月の定植なら放任栽培でもできます。草勢が強いので元肥は控えめにし、実がついたころから追肥をしていくとより良いでしょう。

カボチャ
「ブラックのジョー」



ナスは英語で「eggplant」(エッグプラント)といいますが、この白ナスを見ると非常に納得します。まさにゆでたまごが実っているようです。白ナスと呼ばれるものはいくつ種類もありますが、その中でもホワイトベルが最もメジャーなのではないのでしょうか。紫色の色素がないので果皮も果肉も真っ白なのですが、花は紫色。なんだか不思議です。厚めの果皮が水分をしっかりと閉じ込めて、果肉はしっとりしています。
おすすめ調理は揚げ物。加熱するとトロトロになるのが最大の魅力です。以前紹介した「ふわとろ長」も加熱するところがあるので焼きナスに最高の品種ですが、煮ると崩れてしまいます。ホワイトベルは煮崩れせず、程良いトロトロを楽しむことができます。

白ナス
「ホワイトベル」

おすすめの冊子 この一冊で野菜作りの名人になれる!

最新版 病害虫防除対策と土作り 1,980円(税込)
(A5判 オールカラー/160ページ)

良い土&病害虫防除で野菜が元気!!おいしい野菜を作るための土作りのポイントや、54種の野菜の病害虫防除などを収録。写真やイラストも多くてわかりやすい内容です。グリーンファーム各店に見本誌がありますので、試読したい方はお気軽にお立ち寄りください。

〇お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までどうぞ。
※店舗によってはお取り寄せになる場合がございます。



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