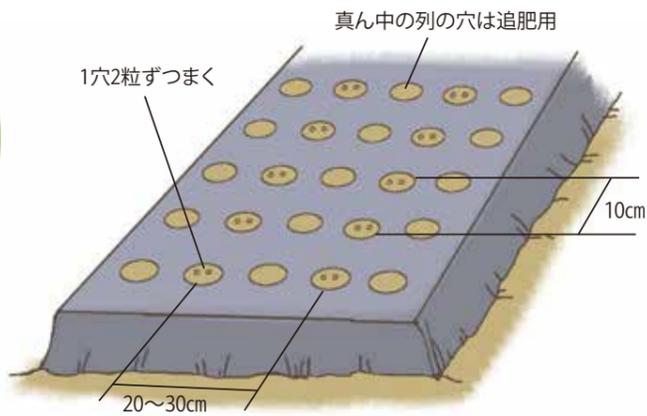




管理

真っ赤な軸の芽が出てきます。1粒の種からいくつもの芽が出る場合がありますが、引かすのでハサミなどで切り取り、本葉が出るころまでに1粒1本に間引きしましょう。

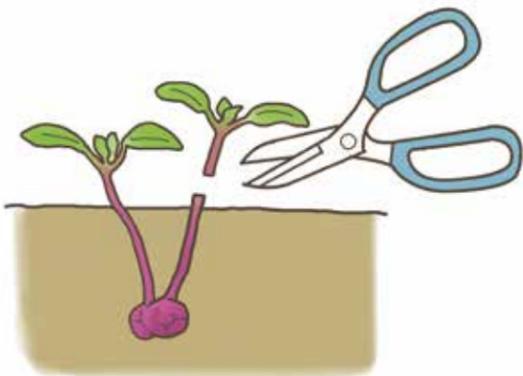
タマネギ用マルチが便利！
1列飛びで2列に植えよう。
飛び越えた条間の1列は、追肥する穴として活用！



収穫

種まきから1カ月半〜2カ月ごろ、株の直径が5cm程度で収穫です。収穫が遅れると、スが入ったり繊維が多くなつて食べにくくなるので注意しましょう。

発芽がそろい、本葉が見え始めたら間引きを行う。多胚種子なので、1個の種から複数本の芽が出る場合があります。そこで、ハサミなどを使い1個の種に1本の芽を残し、根元から切り取る



しておきましょう。マルチをしていない場合はこの時に土寄せもします。



食べ方
有名なボルシチはロシア料理ですが、ヨーロッパやオーストラリアでも一般的な野菜です。特にくせもなく、加熱すると柔らかくなりさまざまな料理に使えます。ポタージュやポテトサラダ、酢漬けなどがオススメです。ただし、主張してくるのが色。全てがビーツ色に染まるので、それは念頭に置いておきましょう。
生で食べる時は、皮を厚めに剥いてスライスします。ゆでる時は丸ごと。切ってしまうと切り口から色素が出てしまいます。酢やレモン汁を加えてゆでると、きれいな色が保てます。塩は退色させるので最後に入れましょう。30分くらいゆでて、流水で皮が剥けるくらいになったら完全に火が通っています。最も簡単なのは、焼き芋のように丸ごとアルミホイルに包んでトースターで焼くこと。つるんと皮が剥けて、甘くてホクホク。葉も汁の具にしたりして食べられます。



おすすめ資材

「野菜セル苗」

出荷農家さんも使っているJAのセル苗。葉野菜の苗が、地域に合った時期に安く手に入ります。3月から各グリーンファーム店で販売します。

※店舗によって販売開始時期、販売する苗の種類は異なります。詳しくは、各店へお問い合わせください。

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 ☎72-9030
- ◎まるこ店 ☎42-2977
- ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400
- ◎しおだ店 ☎39-8118

ほうさくClub!

第236回
今月は

「ビーツ」に挑戦!

★これがビーツのスケジュールだよ。

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	

Calendar

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

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。



【縦切り】



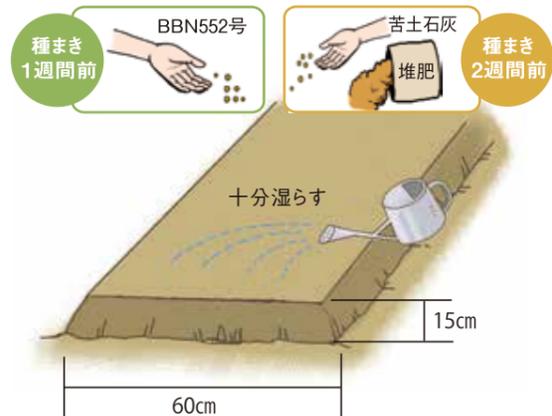
【横切り】

和名は「火焰菜」。縦に切った時の模様が炎のようだから。確かに、真っ赤な濃淡が炎に見えます。横に切るとうずまき模様が見えるので「ウズマキダイコン」とも呼ばれます。2022年1月号「ほうさくClub!」で紹介した品種「ゴルゴ」は、特にうずまきがはっきりしているので、家族が驚くこと間違いなしです。
サトウダイコンの仲間だけあって、野菜の中ではトップクラスの糖分を含有します。味は、例えるなら日本ほうれん草の株元の赤い所。そういえば、ビーツもホウレンソウも同じヒユ科です。特徴的な赤色はベタインという色素で、強い抗酸化力を持っています。豊富な葉酸は造血作用や動脈硬化予防に、カリウムは余分なナトリウムを排出する作用があるので、血圧調節効果が期待できます。



畑の準備・種まき

種まきの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耕します。土に十分な水分がある時に幅60cm、高さ15cm程度のうねを作ります。



土が乾いていると発芽しにくいので、しっかり湿らせよう！



マルチをした方が乾燥予防と防草になります。条間20〜30cm、株間10cmに2粒ずつ点まきします。タマネギ用マルチの2列を使うと便利です。土を被せたら、手のひらで押さえておきましょう。