

β・カロテン豊富な短根ニンジン

板木技術士事務所 ● 板木利隆

ニンジンといえば、かつてはゴボウやナガイモと並ぶ長根の野菜で土層の深い畑でないと栽培できませんでしたが、現在栽培されているニンジンは西洋系の短根ニンジンが主で、特別な土壌条件でなくとも栽培しやすくなりました。

ニンジンは、β・カロテンやカリウムに富み食物繊維も豊富なため毎日でも食べてほしい野菜ですが、特有の香りが敬遠されがちでした。しかし、最近マイルドな香りの品種やジュース向けの甘い品種、色違いの品種なども出てきています。好みの品種を選んで食卓に彩りを添え、健康増進に役立ててください。

当地では、春まき、夏まきいずれもできますが、春まきでは地温が低く発芽がそろいにくいので6月下旬〜8月上旬に種まきをする夏まき・秋取り栽培を紹介します。排水の良い畑に、前もって石灰と堆肥を全面にまき15〜20センチの深さによく耕し、種まきの1週間以

上前に配合肥料を1平方メートルあたり80〜100g施用し土と良く混和します。堆肥の塊や肥料粒に根の先端が触れると又根になるので、堆肥や肥料を土になじませておくことが肝要です。

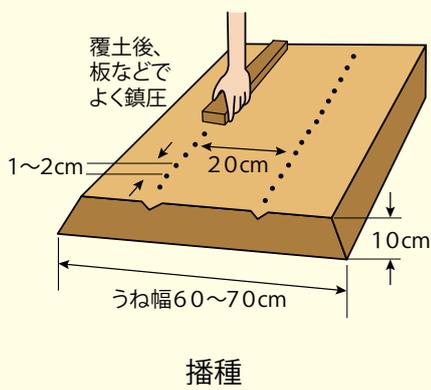
高さ10センチ、幅60〜70センチ程度のベッドに、条間20センチで深さ1センチ程度の溝を2本切って、条まきし、1センチ程度に薄く覆土後、クワや板で鎮圧します。

ニンジンは発芽をそろえるのが栽培のコツで、そのためには土が湿っている時に種をまくこと、また後は発芽するまで土が乾かないようにすることが大切です。好光性種子のため覆土は厚くできません。土が乾燥している場合や黒ボク土のように軽い土は覆土後に踏みつけて強く鎮圧するか、灌水すると良いでしょう。発芽するまで10日前後かかりますので種まき後は発芽まで雑草と乾燥に注意してください。

発芽後、本葉2〜3枚の頃に2〜3センチ間隔に間引き、本葉4〜

6枚頃に10センチ間隔に間引いて1本立てとします。2回目の間引きは遅れないようにしましょう。追肥は、1本立てにした時に追肥用の化成肥料を1平方メートルあたり30〜50g程度、条間や畝の肩にばらまいて、除草を兼ねて軽く中耕し株元に土寄せをします。生育後半まで窒素分が多く残ると裂根しやすくなるので、追肥は過剰にならないよう、留意してください。

首の辺りが張ってきたら収穫適期です。何本か抜いてみて収穫時期を確認します。収穫が遅くなり過ぎたり、収穫期に雨が多かたたりすると裂根が多くなるので排水に注意しましょう。



かんたんRecipe

人参しりしり



- ① ニンジンは良く洗い、皮ごとスライサーで切ってから千切りにする
- ② フライパンにごま油を入れて、ニンジンをしんなりするまで炒める
- ③ ニンジンがしんなりしたら、Aを入れて味を調える
- ④ ③に卵を割り落とし、素早くかきまぜ、なじませる

〈材料〉4人分

ニンジン	250g	
卵	1個	
A	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	だしの素	5g
ごま油	大さじ1	



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん

豆知識 ニンジンにはカロテン類が豊富に含まれています。カロテンは皮の部分に多く含まれているので、皮ごと調理した方が効果的に栄養を摂取できます。また、カロテンは脂溶性ビタミンなので油で炒めたり、ドレッシングをかけると吸収力がアップします。



こしえる母さんの

大地の恵み de クッキング



花泉町永井
菅原 登喜子さん



豆乳おからパウダーのスフレパンケーキ

- ①卵は卵黄と卵白に分け、卵白は角が立つまでよく泡立てる
- ②ボウルに卵黄、砂糖、米油を入れてよく混ぜてから、豆乳と豆乳おからパウダー、ホットケーキミックス、バニラエッセンスを加え、なめらかになるまで混ぜる
- ③②に泡立てた卵白を加え、全体が均一になるようにさっくり混ぜる
- ④フライパンにサラダ油（分量外）をなじませ、③を4等分し丸くなるように流し、こんがり色づくように中火で両面を焼く
- ⑤焼き上がったら皿に盛り、ミカンとホイップクリーム、ブルーベリージャムで飾る



材料（4枚分）

- 豆乳おからパウダー…………… 大さじ3
- ホットケーキミックス …………… 大さじ6
- 卵 …………… 1個
- 無調整豆乳 …………… 100ml
- きび砂糖または上白糖 …………… 大さじ1
- 米油またはサラダ油 …………… 大さじ1
- バニラエッセンス …………… 3滴
- ミカンの缶詰 …………… 5房
- ホイップクリーム …………… 適宜
- ブルーベリージャム …………… 適宜

【一口メモ】

- ・豆乳おからパウダーと豆乳を使っているので、ヘルシーで体にやさしいスフレパンケーキです。
- ・季節のフルーツやバターをのせてもおいしく召し上がれます。



タナゴ南蛮漬けパクチーのせ 480円（税別）

季節料理 すい舎

住所 千厩町千厩字町 198
 電話 0191-53-2399
 営業時間 11:30 ~ 14:00
 17:00 ~ 23:00
 定休日 日曜日



（お店から一言）

今月で開店から1年を迎えます。気仙沼港に水揚げされた魚を毎日仕入れ、その日のメニューを決めています。気仙沼は魚の種類も多く、料理の幅が広がります。米は千厩町奥玉産、野菜は市内の産直や道の駅で購入し、地元産を中心に使っています。タナゴ南蛮漬けパクチーのせ（=写真）は、新鮮な魚と野菜が豊富に味わえる一品です。昼は定食で、夜は酒の肴としてお召し上がりください。刺身やあなごの天ぷら、煮つけなどもあります。どのような魚の料理が食べられるかはその時々第。毎日新鮮な魚を仕入れていますので、おいしい魚と野菜を食べにぜひご来店ください。

