

食卓で使う今月の作物

ニンニク

香辛料や強壮剤として利用されてきたニンニクは、中央アジアが原産といわれています。国産のものとしては青森県産がよく知られ、中国産も多く流通しています。免疫力を高める絶大なパワーがあり、料理の味を引き立てる香辛料としても、毎日の食卓に欠かせません。



夏バテを防ぐ美味しい夏野菜で、家庭料理に欠かせない食材です。ぜひ栽培してください！

揖籠営農生活センター 営農指導員
片山 信秀

▼栽培のポイント

ニンニクの球は、4〜10個の鱗片が肥大したもので、この鱗片を1つずつ取りはずして種を準備します。畑は、石灰や化成肥料を十分に施し、深く耕します。幅30cm、高さ10cmの畝を作り、株間15cm間隔で植え付けます。追肥は、葉が5〜6枚程度に成長した頃に1回目を、その後は60日間隔で合計3回施します。栽培のポイントとして、生長を促すためにわき芽かきをしましょう。また、4〜5月頃の収穫間近には、とう立ちによる蕾ができるので、玉の肥大を促進させるため、蕾を摘み取りましょう。

ニンニクの収穫適期は、株が全体的に黄色くなった頃です。収穫後は、畑で2〜3日間日光に当てて乾燥させてから束ね、風通しのよい場所に吊るしておきましょう。

【マメ知識①栄養】

疲労回復に効くアリシン

カリウム、ビタミンB1、B2、アリシン

アリシンは体内でビタミンB1と結合して、疲労回復に効果を発揮します。抗がん作用、血栓予防、脂肪分解促進、抗菌などの作用があります。

【マメ知識②保存法】

冷凍保存が便利です

芽が出る前に冷凍保存

ニンニクは芽が出ると風味が落ちるため、たくさんある場合は新聞紙に包んで冷凍を。1片ずつ離して薄皮を剥いたニンニクを醤油に付け込んだニンニク醤油もおすすめ。

いまさら聞けない農作業のコツ！

野菜の播種

9月は、タマネギ・ハクサイ・ホウレンソウなど、さまざまな秋冬野菜を播種するのに適した季節です。そこで、播種時の覆土ポイントについて紹介します。

野菜は、種類によって発芽する時に光を好む好光性種子と、光に当たると発芽が抑制される嫌光性種子に分けられます。好光性種子は、播種後に薄く覆土して鎮圧します。これは、発芽に必要な湿度を確保するためです。嫌光性種子は、種子の大きさと同じか種子より2倍程度の厚さまで覆土しましょう。ふるいなどを使用すると、より効率的に均一な覆土ができます。

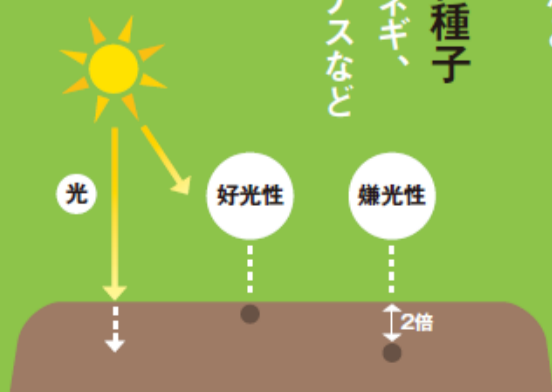
また、光の影響を全く受けない中間性の種子も存在します。種の性質に合わせた覆土をしましょう。

◎好光性種子

ニンジン、シュンギク、レタス類など

◎嫌光性種子

ダイコン、ネギ、キュウリ、ナスなど



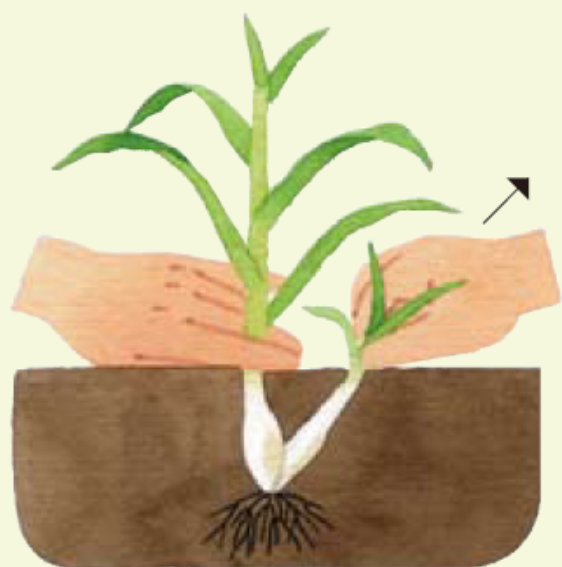
4 追肥

- 葉が5~6枚程度に成長した頃に1回目を、その後は60日間隔で合計3回施す。



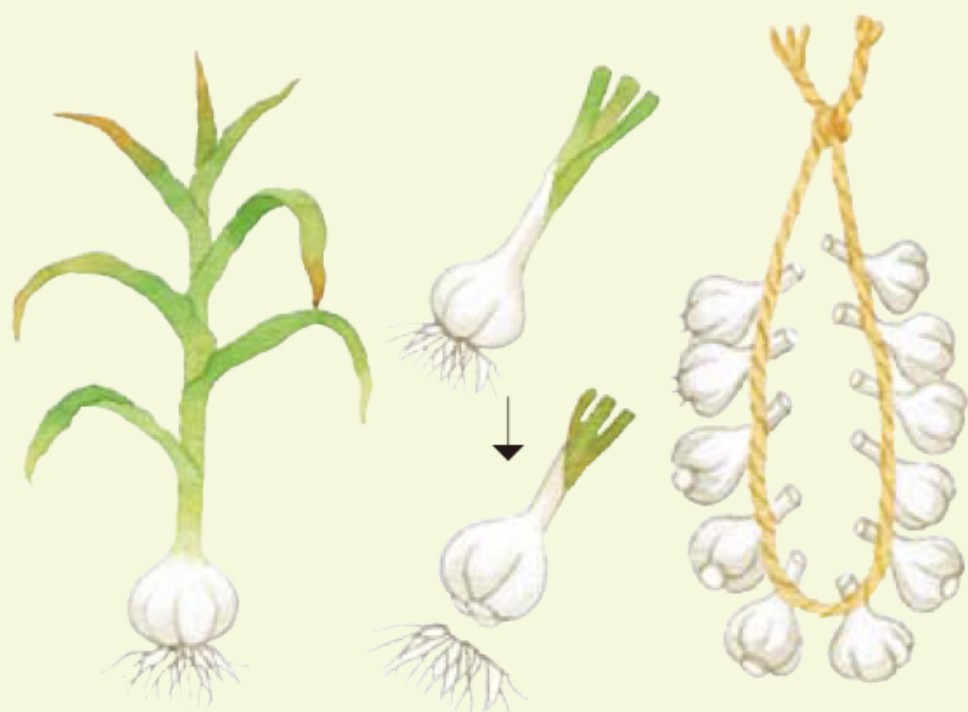
5 わき芽かき・摘蕾

- 分球し、芽が2本伸びた株があれば、1本を取り除く。
- 残す球の根元を押さえてかき取る。



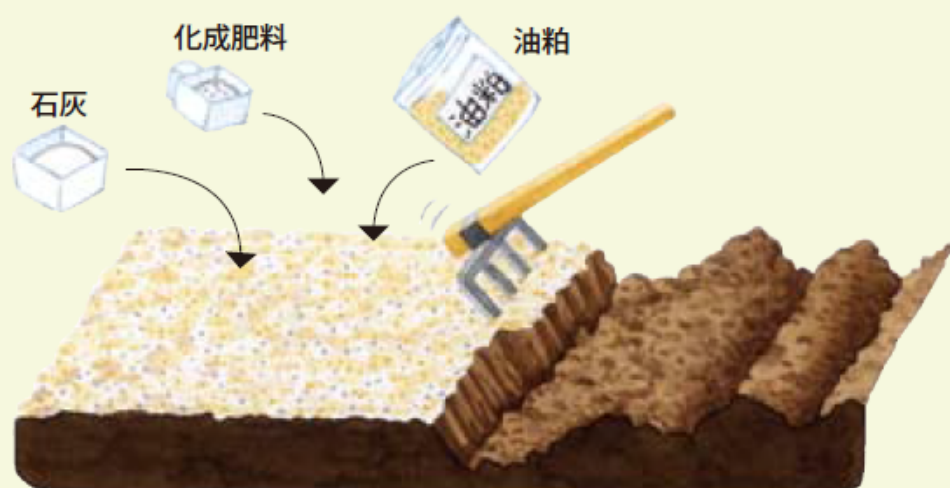
6 収穫・貯蔵

- 株が全体的に黄色くなってきたところに収穫する。
- 収穫後はすぐに根を切り離し、そのまま畑で2~3日乾かす。根切りが遅くなると硬くて切りにくなるので注意。
- 束ねて風通しのよい場所に吊るしておく。



1 畑の準備

- 畑が空きしだい全面に元肥をばらまき、15cmくらいの深さによく耕す。
- 1㎡当たり、石灰大さじ3~5杯、油粕大さじ3杯、化成肥料大さじ3杯を施して、深く耕す。



2 種球の準備

- ニンニクの外側の薄い皮をむき、分球をていねいにばらし、1球ずつにする。



3 植え付け

- 幅30cm、高さ10cmの畝を作り、株間15cm間隔で1片ずつ植え付ける。

