



健康野菜球根を育てよう

プランター・花壇で簡単に作れる



今年もニンニク・ラッキョウ・エシヤロット・ホームタマネギ・ワケギなどの健康野菜球根の季節がやってきた。スタミナ満点かつご家庭でも簡単に作れるので今年も是非ともチャレンジされてみては如何でしょうか。本号では代表的な健康野菜球根の特徴などを紹介させていただきます。

▲今年も健康野菜球根の季節がやってきた＝実のり山陽店(写真は2013年)

◆にんにく

【特徴】独特の風味が食欲をそそるニンニクは疲労回復や滋養強壯の効果期待されるスタミナ野菜である。一度植え付けられればそれほど手が掛からないので、家庭菜園でも思いのほか簡単に栽培ができます。

暖地では外皮が赤くて鱗片が多く、強い香りと濃厚な味わいが特徴の「紫ニンニク」や沖縄の在来品種である「島ニンニク」などがおすすめです。一方冷涼地では作りやすさ・味・貯蔵性ともに優れた青森県産の優良品種「ホワイト六片」を選ぶと良いでしょう。ホワイト六片は冷涼地だけでなく、弱暖地までの幅広い地域で栽培が可能です。

また血液をサラサラにする効果があります。硫化アリル(独特な風味の元)が含まれており、これはビタミンB1の吸収を助けると言われています。よってビタミンB1を含む食材と一緒に食べると効果的です。

植え付け時期は9月の中旬～10月の中旬頃で6月の中旬～6月の中旬に収穫します。

◆らっきょう

【特徴】ラッキョウはユリ科の野菜で中国が原産と言われています。非常に丈夫で、やせた土地でも十分育つため、砂丘や開墾地でも栽培されています。つまり球根を植え付けさえすれば、数回追肥するだけでほとんど手をかけずに栽培することができま。鱗茎は薤白(がいはい)という生薬名があり、漢方では胸痺(きょうび)に効果があるとされています。

【特徴】エシヤロットとはラッキョウを若取りしたものです。エシヤロットに含まれる栄養にはビタミンCやアリシン・カリウムなどです。ラッキョウと同様に血液がサラサラになり、動脈硬化や血栓防止・疲労回復に良いと言われています。

【特徴】普通タマネギ栽培は9月頃に種を蒔き11月頃に苗を植え付け翌年の初夏に収穫するのが一般的であるが、ホームタマネギは年内に収穫ができます。ホームタマネギは3月上旬～中旬に種を蒔き、5月中旬頃に2.5センチ～3センチのサイズに仕上げた球根の事です。このホームタマネギ球根を7月中旬～9月に植え付ければ、年内にタマネギの収穫が出来るので、よって初めての方でも簡単に家庭用のプランターでも手軽に育てることができ、先にも述べたように収穫までの期間が短くかつ丈夫に育つのでおすすめです。慣れてきたら種蒔きからチャレンジしてみましよう。10月後半からは苗も出始めます。タマネギには、糖質・ビタミンB・ビタミンC・カリウム・アリシン・ケルセチン・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。これらは血液をサラサラにして、成人疾患の予防に大変良いと言われています。

◆わげぎ

【特徴】古くはネギの変種とされていましたが近年になり染色体レベルで調べられた結果、ネギとエシヤロットの雑種であるということが明らかになりました。細かく言うとエシヤロットの花粉をネギが受粉してできたのがワケギで、ネギが母親でエシヤロットが父親というかたちになります。明確な原産地はよく分かっておらず、ギリシヤなど西アジア、地中海沿岸とも言われています。

【特徴】ニンニクの品種には暖地向きと冷涼地向きがあります。冬期の低温要求量が違うなどの生育特性があるので、球を大きく肥大させるためには栽培する地域の気候にあった品種選びが大切です。

ユネスコの諮問機関「イコモス」が世界遺産に登録するよう勧告：(Image of a building)

登録勧告を受けた明治日本の産業革命遺産の動きが気になる。(Image of a person)

こっちは勧告も気になる。(Image of a person)

厚労省の「のあいた」出先機関「岩基が業」の改善内容を勧告するよ。勧告してきかない。(Image of a person)



タイムポイントカード入会者募集中!! ポイントカードは特典がいっぱいです。初回100円の入会料のみで年会費不要。クレジット機能無しで安心。108円のお買い物で1ポイント貯まり、1ポイント毎にレジで1円単位でご利用できます。詳しくはサービスカウンターまでお問い合わせ下さいませ。

機械修理専門スタッフ募集中!!

エンジン刈払機や耕運機など機械を直すのが好きな方を大募集! 年齢・経験は問いません。まずはお気軽に下記までご連絡下さい。(山陽店のみ) 【TEL】: 086-955-3411

タイム・実のりメール会員募集中

time@c-brain.com 上記アドレスに空メールを送って下さい。返信メールのアドレスにアクセスして登録を行なって下さい。

