

家庭菜園コーナー

※作物の種子や肥料・農薬等は、JAグリーンショップ（岩見沢市桜木1条1丁目）または、お近くのJA資材店舗でご購入できます。



エダマメ

時期	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
露路栽培			●	●				■	

● = 種まき ■ = 収穫

品種

種は大豆のエダマメ専用種を使います。

早生種、中・晩生種など、種を購入する際に袋に書いてあるのを確認し、自分の栽培したい品種を選ぶと良いでしょう。

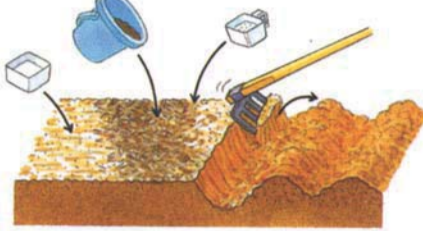
また、最近では黒まめ・茶まめなど、色も緑だけではなくなっています。収穫時期や品種を変えて8～10月までは新鮮な「エダマメ」を楽しみ、その後冷凍保存としても利用できます。

作り方のポイント

- ①肥料が多すぎると、徒長して着莢率・結実率が低下するので注意が必要です。
- ②1株で30さや程度収穫でき、収穫適期幅が5～7日と短いので、家族の利用状況に応じて、5月中旬～6月上旬に、数回に分けて、種まきするとよいでしょう。
- ③発芽したところにハトなどに食害されることが多いので、べたかけ資材で被覆すると鳥害を回避できます。
- ④さや着きが悪くなるため、開花期から結実期は乾燥させないように気を付けましょう。

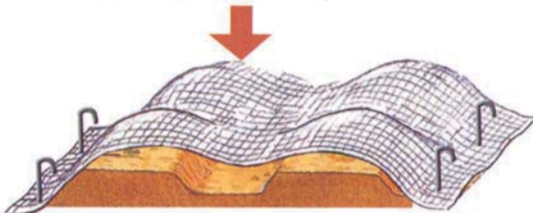
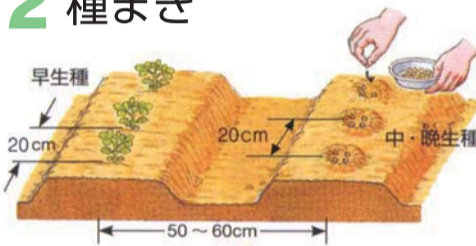
1 畑の準備

＜1㎡あたり＞
石灰 大さじ3～4杯
完熟堆肥 4～5握り
化成肥料 大さじ1杯



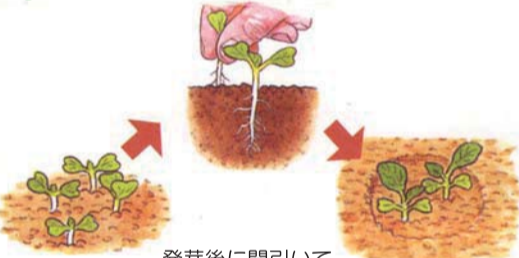
2 種まき

1カ所に3～4粒まく



地温を上げ、ハトなどの鳥害を防ぐため、べたかけ資材を被覆すると良い。

3 間引き



発芽後に間引いて2本立てに。

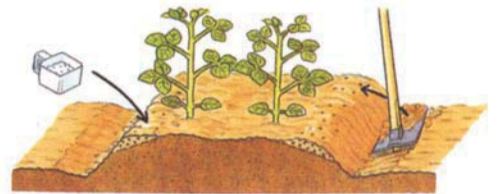
4 土寄せ

本葉が出始めのころ、子葉が少し隠れるくらいに。半月後に2回目を。(第3本葉が出たころ)



5 追肥

肥料が多すぎて過繁茂にならないよう、畑の肥沃度により量を調節する。



草丈17～18cmに伸びたころ、葉色がうすく伸びが遅ければ、少量の化成肥料を株のまわりに施し、土寄せする。

6 収穫



さやの厚さが7mmで、さやを指で押すと、中の子実が飛び出す時期が収穫適期のさやである。株ごと抜いて収穫すると良い。

JA いわみざわ資材店舗 べたかけ資材のご紹介

一例)
かけ布くんJ r (税込)
1.8×10m 1,296円
2.7×10m 1,652円

※詳しいお問い合わせは、
資材部資材課(電話 0126-22-3426)まで



食のはなし

黒ゴマ



黒パワーに大注目!!

「黒酢」「黒ウーロン茶」など「黒」がつく食材や商品をよく目にするがあります。独特な見た目や味わい、そして栄養成分から、黒パワーが注目されています。その一つが、おなじみの「黒ゴマ」です。

香りやコクが魅力のゴマは、あえ物にしたり、揚げ衣にしたりと大活躍。パリリと振り掛けるだけでも、料理に香ばしさが加わります。中でも黒ゴマは、見た目の存在感から、料理のアクセントとしても重宝され、プリンやクッキーなど、スイーツの世界でも大人気です。注目したいのはその栄養成分。ゴマに含まれる「セサミン」には、抗酸化作用があり、アンチエイジングや動脈硬化の防止などに働くことから、脚光を浴びています。また、抗酸化作用のあるビタミンEに加え、カルシウムや食物繊維もたっぷり。さらには黒ゴマにのみ、表皮にポリフェノール一種で、目の疲れや肝機能の向上に効果的といわれている、色素成分「アントシアニン」も含まれており、まさに栄養の宝庫といえます。

ところで、その栄養面から見ると、そのままではなく、すりゴマがおすすめ。することで皮が壊れるので、栄養がより吸収されやすくなるのです。市販のすりゴマを使えば、手軽に使うことも便利。一方自分ですれば、料理や好みに合わせて、粗さを調節できますし、何よりすりたての香りは格別。いりゴマを軽く温め、熱いうちに乾いたすり鉢ですります。下に濡れ布巾などを敷いておくと、滑り止めになります。作り置くとせっかくの香りが逃げてしまうので、使う分だけするのがおいしくいただく秘訣。なお、ゴマは湿気を嫌うので、保存は密閉容器に入れて冷暗所へ。時間とともにどうしても香りが落ちますが、フライパンで1分ほど弱火で温めると、香りがよみがえります。

SPOT LIGHT

カフェ・レストラン ピーノ

営業時間 ランチ 11:00～14:30
カフェ 14:30～17:00
ディナー 17:00～21:00
定休日 月曜日
(祝日の場合は営業日、火曜日休み)
住所 岩見沢8条西1丁目1-8
電話 0126-35-7056

2012年10月にオープンした「カフェ・レストラン ピーノ」を紹介します。地産地消と季節の食材にこだわり、毎日食べても飽きない料理作りをモットーとするこの店のマスターは、イタリア料理歴三十数年の経験を持つ大ベテラン。そんなピーノのおすすめランチは、Aコース(1,330円)とBコース(1,030円)から選べる日替りセットメニュー。ランチとは思えないほどのお料理を提供してくれます。イタリアンといえばワイン! ピーノは厳選されたワインも充実。カフェの時間帯にはデザートセットがおすすめ。ケーキ・フルーツ・アイスクリームにドリンクもついて680円。店内はとて落ち着いた雰囲気、ゆったりとくつろげる時間を堪能してみてくださいいかがですか。(写真はAコース)



共済部：川崎編集担当
訪れた際に、とても温かく迎えてくれたマスター! 今度はディナーをいただきに行きたいです。

