

家庭菜園コーナー

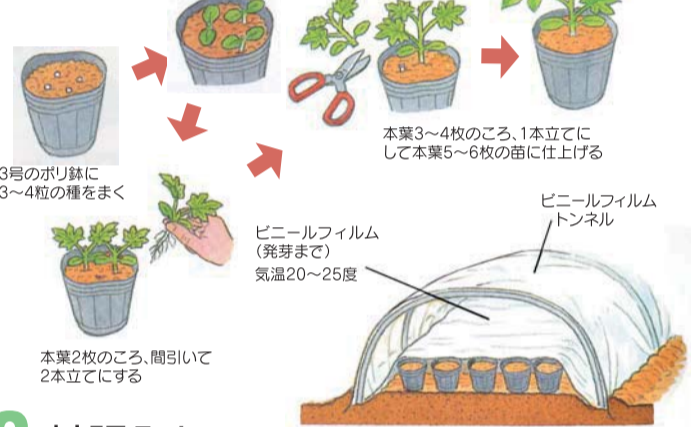
※作物の種子や肥料・農薬等は、JAグリーンショップ（岩見沢市桜木1条1丁目）または、お近くのJA資材店舗でご購入できます。



オクラ

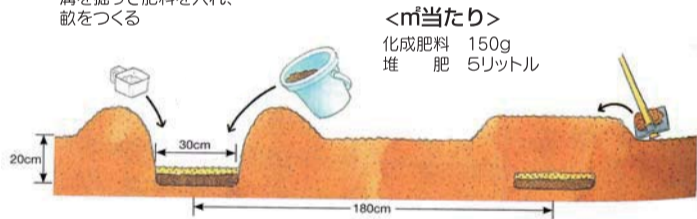
時 期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
露 地 (プランター)								
● 種まき ▲ 植え付け								
トンネル被覆								
■ 収穫								

1 苗づくり



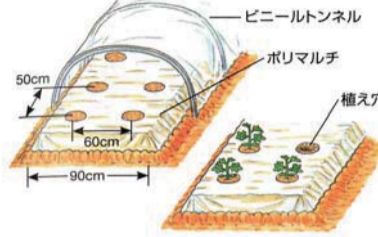
2 基肥入れ

溝を掘って肥料を入れ、畝をつくる



3 植えつけ

植えつけの数日前までに畝をつくりポリマルチをして地温を高めておく(低温時期の植えつけにはピニールトンネルが必要)

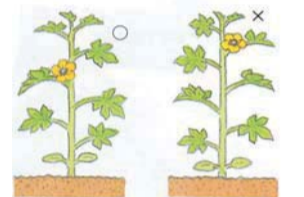


成功のポイント

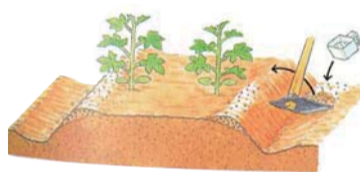
低温に弱いので、植えつけ適期を守り早植えの場合は、地温、気温を高め、保温管理を怠らない。(気温20~25度)

4 追肥

花が咲き始めたら15~20日間隔で追肥する(草丈の成長を見ながら追肥量を加減する)

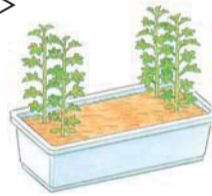


<1株当たり>
化成肥料 大きじ1杯



<プランター栽培>

1株に着く花の数は少ないので、プランター栽培では1カ所2株植しておくこと果実が多くとれる込み合ってきたら葉を適宜摘み取る草丈が高くなった時は、支柱をたてる



5 敷きわら

日光が強く土が乾燥する頃には敷きわらをする

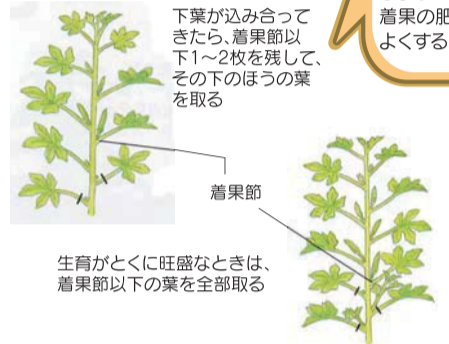


成功のポイント

生育ざかりになり、葉が込み合ってきたら、育ち具合に応じて摘葉を行い、葉によく光が当たるようにして着果の肥大をよくする。

6 摘葉

下葉が込み合ってきたら、着果節以下1~2枚を残して、その下のほうの葉を取る



7 収穫

開花後7~10日くらいで、長さ6~7cmの頃が一番おいしい収穫の適期

断面はきれいな五角のものが良品とされている



成功のポイント

幼果の育ちは大変早く、また緑色なので、葉の陰になると採り残しやすいので適期を見逃さず収穫する。

食のはなし

オクラ



ネバネバが暑さで弱った体に効果的

鮮やかな緑と、とがった形、切ったときのネバネバが特徴のオクラ。

ネバネバの秘密は食物繊維のペクチンと、糖とタンパク質が結びついたムチンという成分です。ペクチンにはコレステロールや血糖値を下げる働きや整腸作用があり、ムチンには胃の粘膜を保護する働きや、タンパク質の消化を促進する作用があります。これらの栄養素が、暑さで弱ってしまった消化器の働きを助け、夏バテを予防します。カルシウムや、抗酸化作用があり老化防止に役立つカロテンなども多く含まれる緑黄色野菜です。

選ぶときは、緑が濃く張りがあって、黒ずんでいないものを選びましょう。生のままでも食べられますが、和え物などに使うときは堅いので、さっと茹でると食べやすくなります。独特の歯応えを生かした炒め物や軟らかく煮てもとろみが出ておいしく仕上がります。

調理するときは、堅いガクの角を包丁でぐるりとむき、頭の部分を少し切り落として使います。料理によってはガクごと切り落としてしまってもよいでしょう。産毛は口に障るので、気になる場合は塩でもんでから洗って落とします。茹でる際は、塩を洗い落とさずに沸騰した湯で手早く茹でます。色が悪くなったり栄養素が流出しやすいので、加熱し過ぎないように注意しましょう。乾燥と低温に弱いため、保存はポリ袋に入れて野菜室へ。さっと茹でて小口切りにしたものを冷凍しておいても便利です。切り口の星型が汁物の実や彩りになるので、料理がかわいらしくなります。



スイーツ クッピー
Sweets GUPPY

営業時間 13:00~19:00
定休日 水曜日・土曜日・日曜日
住所 岩見沢市幌向
北2条1丁目611-131
電話 090-3115-9919

岩見沢市幌向北にある「SweetsGUPPY(スイーツグッピー)」を紹介します。一見、普通の住宅のように見えるこのお店。実は、パン生地は道産100%で、地元の素材にこだわったおいしいパン屋さんなんです!ここで人気のパンは、メロンパン(100円)やカンパニー(丸写真:600円)他にもベーコンエビ(200円)やフレッシュフルーツクリームパン(200円)など変わったパンが勢ぞろい。玄関先にある小さな看板が目印です!ただし、店主の小林さんは、お料理教室・パン教室などさまざまな活動を行っているため、定休日以外にもお店がお休みになることがあるので、訪れる際にはお電話でご確認を!



幌向支所: 堤編集担当
ベーコンエビを食べましたが、小麦の香りが濃い、コンショウが効いていてとってもおいしかったです。

