

# 家庭菜園コーナー

※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）でご購入できます。



## シュンギク

時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
春～夏まき	●	●	●	●	●	●	●	●
秋まきトンネル								

● = 種まき ■ = 収穫

### 性質

- 15～20℃の冷涼な気候を好むが、暑さにも寒さにも強い。ホウレンソウやコマツナよりは低温に弱い。
- 春から秋までいつでも栽培ができ、また、わき芽を利用して長期間収穫することもできるので作りやすい野菜です。

### 品種

- 他の野菜に比べると品種は少なく、葉の大きさや形（切れ込み）で、大葉種・中葉種・小葉種に分けられる。
- 北海道ではほとんど中葉種が栽培されている。

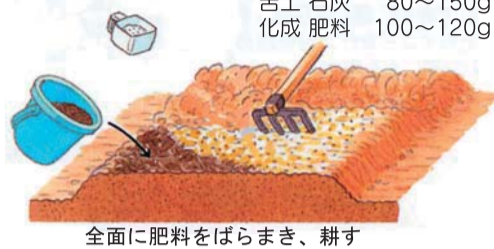
### 栽培のポイント

- 乾燥しないように、たっぷりかん水してから播くことが重要です。種子は発芽する時に光を必要とするので、覆土はできるだけ薄くかける。乾燥防止にべた掛け資材を被覆するのも良いでしょう。
- 株を抜き取って収穫する「抜き取り収穫」と、下の葉を残して摘み取り、その後出てくる側枝を次々と長期間収穫する「摘み取り収穫」の2通りの収穫方法があり、それに応じて株間を変える必要がある。
- 低pHほ場では生育不良や生理障害が発生しやすいので、pH6.0～6.5が望ましいでしょう。

## 1 畑の準備

<基肥(1㎡当たり)>

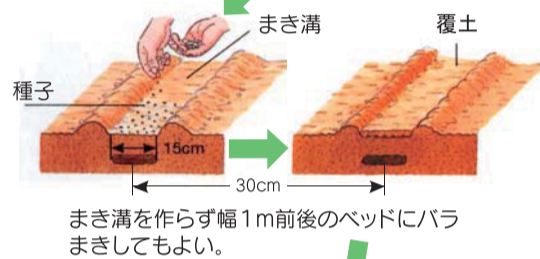
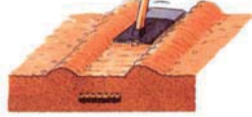
苦土石灰 80～150g  
化成肥料 100～120g



全面に肥料をばらまき、耕す

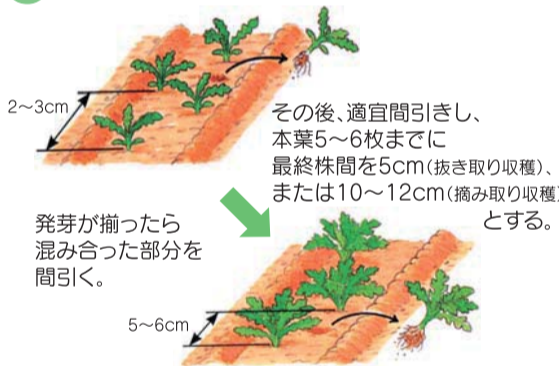
## 2 種まき

種子は1～1.5cm間隔でまき、間引きを入念にする。



覆土は5mm～10mm程度。鍬の背で軽く鎮圧する。

## 3 間引き

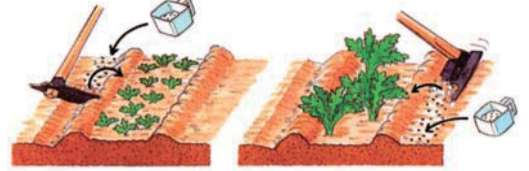


発芽が揃ったら混み合った部分を間引く。

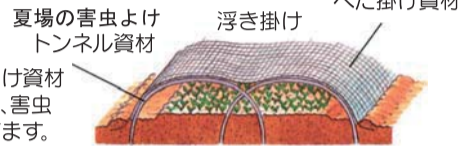
その後、適宜間引きし、本葉5～6枚までに最終株間を5cm(抜き取り収穫)、または10～12cm(摘み取り収穫)とする。

## 4 追肥

最終間引き時に通路に追肥を施し、株元に土寄せする。



株が大きくなって中耕できなくなったら、液肥をやる方法もある。



夏場の害虫よけトンネル資材

浮き掛け

不織布などのべた掛け資材

## 5 収穫

<摘み取り収穫>

草丈15cm前後に下葉4～5枚残して上を摘み取って収穫する。



下葉4～5枚残す

伸びたわき芽



わき芽が15cmくらいに伸びたら摘み取る。

<抜き取り収穫>

草丈15～20cmに達した株から順次、根をつけたまま抜き取って収穫する。



## Let'sチャレンジ プランター栽培

純粋にチャレンジ精神で室内栽培にトライしてみるのが、楽しみのひとつになるかもしれませんね。

収穫は摘み取りで



長形プランターに2条まきする。半月に1回、化成肥料大さじ2杯、または液肥を10日に1回追肥する。

食のはなし

## シュンギク



### 風邪予防、骨粗しょう症にも効果的な緑黄色野菜

春に菊と似た黄色い花が咲くので「春菊」。キク科の植物で、葉も菊と似ています。関西では「菊菜」と呼ばれています。関東のシュンギクは株が真っすぐ立って茎がかたいのに比べ、菊菜は株が横に張り、茎がほとんどありません。

シュンギクはカロテンやビタミンE、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれた緑黄色野菜。特に、カロテンの含有量はホウレンソウ以上。カロテンは体内でビタミンAに変わって皮膚や粘膜を健康に保ち、風邪などのウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。そのため、寒く風邪をひきやすいこの時期に、たっぷり食べたい野菜です。

鍋物やすき焼きに使うことが多いですが、油やタンパク質と共に取ると、カロテンの吸収率が高まるので、ゴマ油やオリーブオイルを使って調理したり、肉類と一緒に食べるとよいでしょう。

やわらかい葉は生で、サラダや和え物にすると、独特の香りが楽しめます。他にも炒め物、おひたし、煮物の青みにいろいろな料理に使えます。香りと食感を楽しむコツは、火を通し過ぎないこと。かたい茎はそのままと食べにくいので、縦に2～4つに割ったり、薄く切ってからゆでます。茎の方から湯に入れ、葉の部分と時間差をつけてゆで、水に取り、水気を切ります。

選ぶときは、葉や茎に張りがある葉が密生し、みずみずしいものを。茎が細く短めの方がやわらかいのでお勧めです。保存の際は、湿らせた新聞紙で包みポリ袋に入れ、密封せずに野菜室へ。なるべく立てて入れ、2～3日以内に食べ切りましょう。ゆでたものは冷凍保存ができます。おひたしや和え物なら自然解凍、煮物や汁の実にするなら凍ったままか半解凍で使います。

## SPOT LIGHT

### 山東 (シャントン)

営業時間 17:00～22:00  
定休日 日曜日・月曜日(予約営業)  
住所 岩見沢市3条西1丁目1  
電話 0126-25-7874  
駐車場 契約駐車場有(1時間無料)

JA本所より徒歩2分ほどの場所にある中国料理「山東」を紹介します!中国料理一筋45年の店主は、実際に何度も中国を訪れ研究し、大阪や小樽などで腕を磨き、2008年にこのお店をオープン。野菜などはなるべく地元のものを使用するという店主のオススメは、「きのこ三種豚肉巻きオイスターソースがけ」(丸写真:750円税抜)や、冬限定の「真ダラの甘酢あん」(写真:850円税抜)など季節に応じた旬のお料理など。食事された方には、もれなくデザートが付くというサービスの良さ!そして味はもちろんですが、なんと店主の気さくな人柄に、また訪れたいくなるお店です。市内には数少ない中華料理。ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか?</p></div>
<div data-bbox="790 680 965 790" data-label="Image">
<img alt="A man holding a plate of food, likely the chef or a staff member at the restaurant."/>
</div>
<div data-bbox="845 802 964 857" data-label="Text">
<p>北村支所:高橋編集担当 店主さんはとても話しやすく、店内は温かい雰囲気でした。今度は、岩見沢産小麦粉「キタノカオリ」を使用している手作り餃子をぜひ食べに行きたいです。</p>
</div>
<div data-bbox="573 865 789 965" data-label="Image">
<img alt="Exterior view of the restaurant 'Shandong' (シャントン).>
</div>
<div data-bbox="790 865 965 965" data-label="Image">
<img alt="Map showing the location of the restaurant 'Shandong' (シャントン) in Iwamizawa City, Hokkaido, near the intersection of 4th Street and Sakuragi Street."/>
</div>
</div>