

家庭菜園コーナー

※肥料・農薬等は、JA営農資材センター（岩見沢市桜木1条1丁目）でご購入できます。



アスパラガス

栽培方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
定植年	●	▲						(莖葉刈り取り)
2年目		■						(莖葉刈り取り)
3年目			■					(莖葉刈り取り)
4年目～				■				(莖葉刈り取り)

● = は種 ▲ = 定植 ■ = 収穫

特性

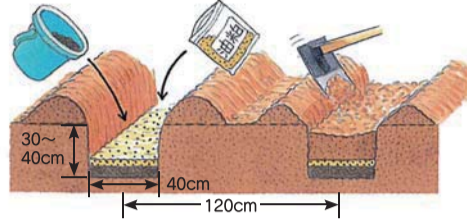
- ①若莖の生育適温は15℃～24℃です。
- ②6月に収穫を終えた後、萌芽して伸びてきます。莖葉で8～10月にかけて養分を作り、根に蓄積し、秋に紅葉します。翌年春に地温が5℃になったら芽が伸び、地上部に出たものを収穫しましょう。

栽培のポイント

- ①養分を蓄える根が、深く広く張れるような畑が良いでしょう。多年性の作物なので、定植前に土壌改良を十分に行いましょう。50cm掘っても水の湧かない畑に堆肥と石灰を十分に入れてスコップで40～50cm程度まで深く耕しましょう。
- ②一度植えると10年以上収穫できる多年性の野菜なので、水はけの良い、畑の端を利用すると良いでしょう。
- ③莖葉繁茂期には、十分な生育量を確保して、根に貯蔵養分を蓄えさせます。貯蔵養分を多くするには光合成が効果的に行われる必要があるため、日当たりの良い場所を選びましょう。莖葉は倒れると根株の充実が悪くなるので、ネットやひもを張り倒伏を防止しましょう。

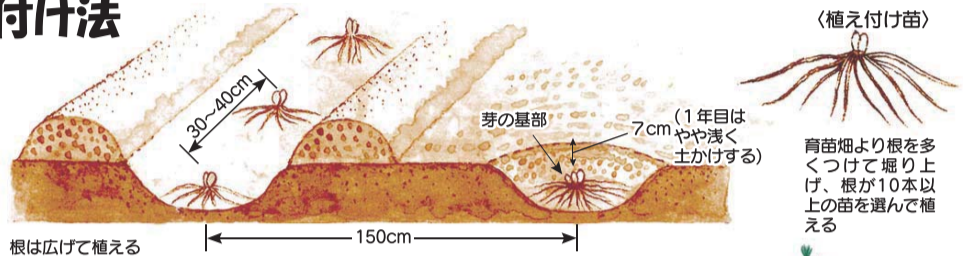
1 畑の準備

溝の長さ 1m当たり
 油粕 大さじ7～8杯
 堆肥 7～8握り
 10cmくらい土を埋め戻す



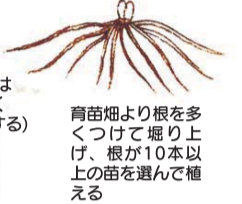
植え付けの翌年に出た芽はなるべく収穫せず、株づくりを心掛けます。莖が細い割に葉はよく茂るので、風で倒れやすく、早めに支柱をしっかり立て、テープなどを横張りにして支持しましょう。

2 植え付け法



根は広げて植える

〈植え付け苗〉



育苗畑より根を多くつけて掘り上げ、根が10本以上の苗を選んで植える

ペーパーポット購入苗の植え付ける簡便法



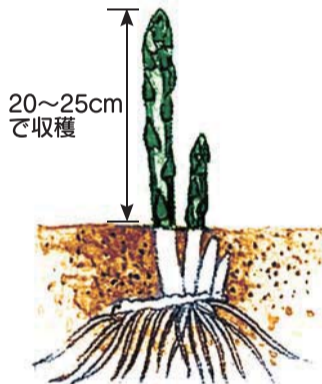
10cm以上の苗

気温15℃以上、地温10℃以上で植え付け(5月下旬)

・ペーパーポットは破っておく

・生育にあわせて1回3cm程度2～3回に分けて土戻りする。

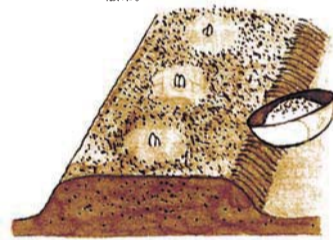
3 収穫



20～25cmで収穫

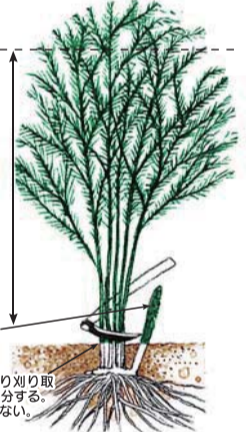
施肥

7月上旬、収穫打ち切り直前に化成肥料100g/mを株のまわりに全面に散布。



地上部の摘心による倒伏防止

150cm以上になる場合、先端の摘心(弱い莖の内に)すると倒れるのを防ぐ。



1株7本程度あれば遅れて出て来る若莖は収穫して良い。

11月になり、紅葉したら株元より刈り取り処分するか、翌年春に集めて処分する。両者の場合は畑に莖葉を浅さない。

食のはなし アスパラガス

新陳代謝・美肌効果のある アスパラギン酸が豊富!

ヨーロッパでは、古代ローマ時代から食べられていたようですが、日本にやって来たのは江戸時代。当時はユニークな形から観賞用とされ、食用の野菜として栽培されるようになったのは大正時代、一般に広く売られるようになったのは、流通が発達した1970年代以降と、比較的歴史の浅い野菜です。最近はハウス栽培や輸入で一年中出回っていますが、旬は春から初夏にかけて。南の九州産から北の北海道産まで順に露地物が出回ります。

アスパラガスは、ニョキニョキと伸び始めた若い莖を切り取って食べるので、まさに季節の生命力そのもの。その分鮮度も落ちやすいので、新鮮なものを買ってできるだけ早く食べるようにしましょう。選ぶときのポイントは、切り口がみずみずしく、穂先が堅く締まっているものが新鮮。穂先が紫色がかっているのは、アントシアニンによるもので鮮度とは関係ありません。

使うときは、切り口の堅い部分を切り落とし、根元の堅い皮を皮むき器などでむいて使います。鮮度の良いアスパラガスは、柔らかく甘味があり、さっと茹でただけでも美味。サラダや和え物にしたり、炒め物に。太めのものは、グリルで焼くと甘味がギュッと凝縮されるのでお勧めです。保存はポリ袋に入れ、穂先を上にして立てた状態で冷蔵庫の野菜室へ。鮮度が落ちやすいので、すぐに食べない場合は茹でてから冷蔵、または冷凍した方がおいしさを保てます。

アスパラガスは栄養価も高く、緑黄色野菜の一種。うま味のもとになるアスパラギン酸を多く含み、新陳代謝を活発にするので、疲労回復や美肌効果が期待できます。

SPOT LIGHT

Passe-Temps (パスタン)

営業時間 11:00～21:00
 定休日 日曜日・祝日
 住所 岩見沢市春日1-11-7
 電話 0126-38-4297
 駐車場 有

教育大学岩見沢校のすぐ近くに2014年7月にオープンした「Passe-Temps」を紹介します。店長の山崎さんは、お客様にホッと一息していただけるような温かいお店を目指しています。

ここで人気のメニューは、なんととってもナポリタン!! 100g単位で量を選べ、100g～500gまでなら、なんと同料金の500円(税込)で、とってもリーズナブル。他にもポップオーバー(丸写真:単品880円)やワッフル(丸写真真裏:単品780円)など、女性が嬉しいスイーツも充実!!

さらには、サイフォンで淹れるというこだわりを持った本格派コーヒーも味わえます!

あなたもここPasse-Tempsでホッと一息してみませんか?



岩見沢支所: 木下編集担当
 心が揺さぶられるメニューばかりで、価格もとってもリーズナブル。他のメニューもいろいろ食べてみたいです!

