

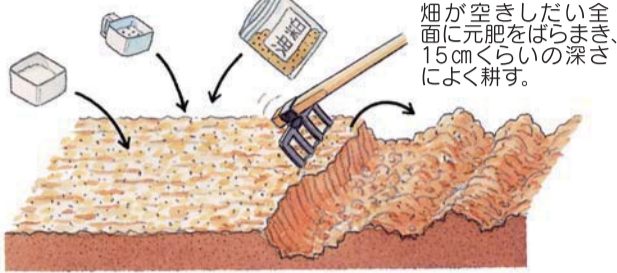


●=定植 ■=収穫

今回の家庭菜園は… **ニンニク** です！

1 畑の準備

〈1㎡あたり〉
石灰 大さじ3~5杯
油粕 大さじ3杯
化成肥料 大さじ3杯



4 追肥

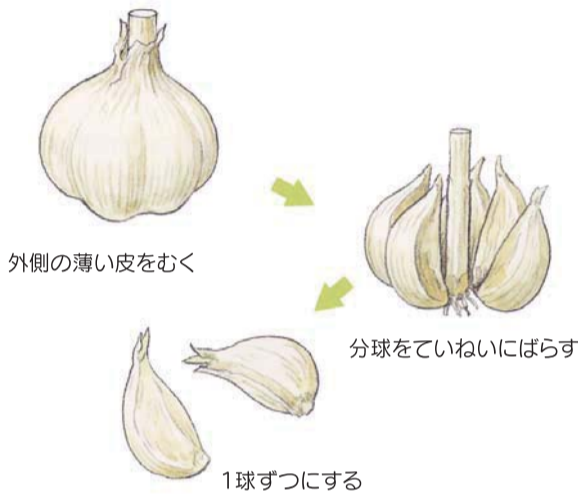
第1回 雪どけ早々 〈畝の長さ 1mあたり〉
列の片側に肥料をまいて 化成肥料 大さじ1杯
軽く土と混ぜる



第2回 5月中旬
量は1回目と同じ。畝間に肥料をまいて軽く土をかぶせる



2 種球の準備

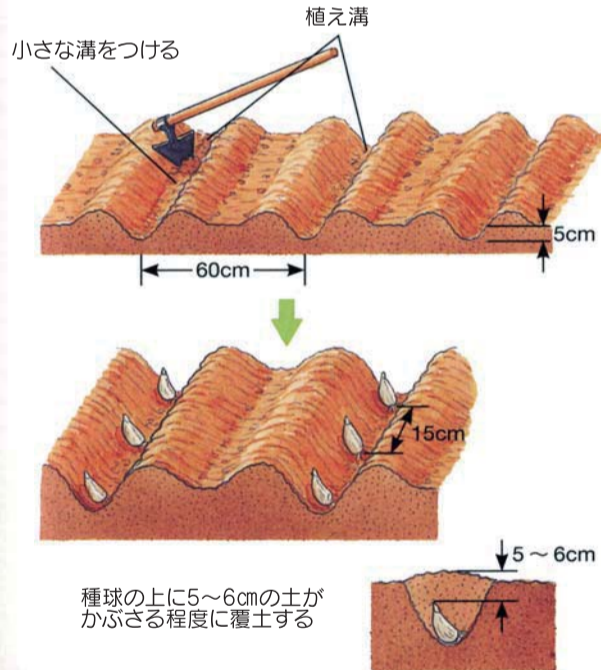


5 わき芽かき・摘蕾

分球し、芽が2本伸びた株があれば1本取り除く



3 植え付け



6 収穫・貯蔵



性質

ニンニクは、秋に種球を植え付け冬の低温を越えると、球の形成が準備され、雪融けが進み日が長くなり気温が10℃以上になると、球が肥大を始めます。6月中旬頃から葉が枯れはじめ、6月下旬から7月下旬に収穫期となります。

品種

●福地系のホワイト6片種が球が大きく、白色で品質が良いとされています。



福地系ホワイト6片

作る本数のポイント

●ニンニクは貯蔵できるので、家族の年間消費量から植付け本数を検討します。1球当たり5~6片のりん茎が入っていますので、植えすぎに注意しましょう。

栽培のポイント

- 排水性の良い、肥沃な粘質系土壌を好みます。
- 低pH、リン酸の低いほ場では生育不良や球肥大不足になるので、pH6.0~6.5を目標に土壌づくりを行います。リン酸が低い場合は、過リン酸石灰などでおぎないます。
- 無病種子を選びます。
※食用として販売されている球は、萌芽抑制剤を使用している可能性があるため、なるべく使用しないようにします。

食のはなし **ニンニク**



「ニンニク」はユリ科ネギ属の植物で、タマネギの仲間です。

香味野菜の代名詞的存在である「ニンニク」ですが、においが気になるため食べるのをためらうという人もいます。しかし、あの「ニンニク」特有のにおいのもとである「アリシン」には、毛細血管を広げて新陳代謝を高め、血液循環を良くする働きがあります。さらに血小板の凝固を防いで血栓をできにくくし、血中コレステロールの上昇を抑え動脈硬化を抑制する働きも知られています。

このように体に良い「ニンニク」ですが、刺激が強

いため食べ過ぎると胃や腸が荒れたり下痢などの症状が出る場合があります。「ニンニク」を食べる場合は、1日に生で1片、加熱調理の場合は2~3片の摂取にするようにしましょう。

にんにくの日

日本では日本記念日協会が鹿児島県の健康食品メーカーの申請を認可し、2月29日を「にん(2)に(2)く(9)の日」として登録しています。4年に1度だけの記念日となっており、日本各地で「ニンニク」に関するイベントが催されています。みなさんも、この日はおいしい「ニンニク」を食べて、元気に健康になりましょう！