

## 今回の家庭菜園は… **シソ（紫蘇）** です！



### 性質

生育適温は20℃前後で、10℃以下では生育が劣り、比較的低温に弱い作物です。また、種子の休眠が比較的に長いので、発芽には光を好みます。

### 品種

青シソ～ちりめん青シソ  
赤シソ～北海ちりめん赤シソ

### 栽培のポイント

- 発芽には光を好むので、種子を5～7mm間隔で条まきした後、板などで軽く押さえる（覆土は行わない）
- 発芽適温は25～30℃前後です。露地の直まきは、地温が上昇してから行う。（地温が低いと発芽が低下する。）
- 堆肥を十分に施し、窒素肥料が切れないように葉色を見ながら追肥する
- 収穫は草丈が30～40cmくらいになったら下葉から1度に数枚ずつ摘み取る
- 高温、乾燥時には、ハダニの発生に注意する
- プランター栽培にも適しているため、庭先やベランダでの栽培も可能

### プランター栽培

- 少し大きめで深いプランターを選ぶ



### 1 苗づくり

育苗箱に条まきする



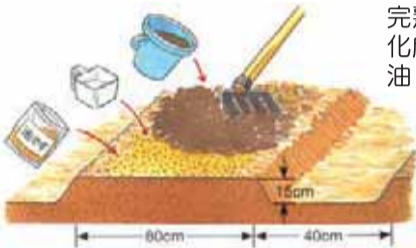
種子の間隔は5～7mm

本葉が出始めのころに間引く



本葉が2枚のころ、鉢あげする

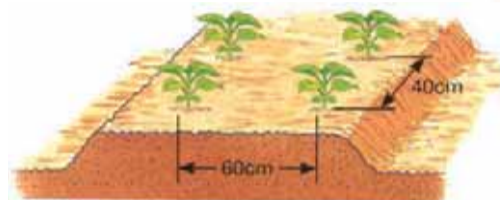
### 2 畑の準備



<1㎡当たり>

完熟肥料 5～6握り  
化成肥料 大さじ3杯  
油 粕 大さじ5杯

### 3 植えつけ



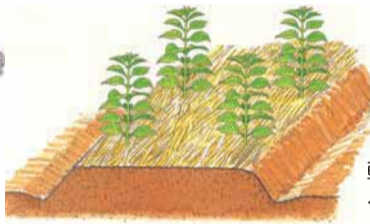
本葉4枚が大きく開いたころ、ポットに水をやり、十分土をつけた状態で移植する。初めは生育が遅く、収穫できる葉が少なく、初期の葉は硬く味も悪い

### 4 追肥・敷きわら

草丈15～20cmのころ、ベッドの両わきに追肥し、鍬で土と混ぜてベッドに上げる。以後、半月に1度くらい、少量の追肥を行う

<1株当たり>

化成肥料  
大さじ1杯



乾燥を嫌うので夏に入る前に敷きわらをする

### 5 収穫

青シソは刺身のつまや天ぷらに。赤シソは梅干しやショウガの色づけにオススメ



主枝の葉が10枚以上になったころから、下の葉から順に摘み取る

### シソジュースの作り方

材料

赤シソの葉300g 水2ℓ 砂糖500g～1kg 食用クエン酸25g

作り方

- ①赤シソは葉を摘み、よく水洗いする。
- ②大きめの鍋に水を沸騰させ、赤シソを入れる。一度に入りきらない場合は、数回に分ける。
- ③再度沸騰したら、中火で15分ほど煮出す。粗熱が取れたらザルで液をこし、さらにザルの上からゴムベラなどで押しつけるように絞る。
- ④こした汁を鍋に戻し、砂糖を加えて弱火にかける。砂糖が完全に溶けたら火を止め、粗熱を取る。
- ⑤クエン酸を加え、よく混ぜたら冷ます。
- ⑥水やソーダで4～5倍に割るだけで、涼しげなドリンクが完成。さわやかな風味が広がります。

### 食のはなし



あらゆる和風メニューのアクセントとして利用され、何気なく口にすることが多いシソには、免疫力向上に良いとされるβカロテンをはじめとするビタミン類、骨を健やかに保つカルシウム、腸の運動を促す不溶性食物繊維や、必須ミネラルである鉄、マグネシウム、亜鉛、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれており、独特の香り成分であるペリラルデヒドには、夏の時期に特に気になる食欲増進や食中毒予防の効果があり、夏バテ対策にオススメの野菜です。

ところでみなさんは「大葉」と「青シソ」の違いがわかりますか？結論から言えば、実は大葉と青シソは同じものを指す言葉です。一般的には青シソを「葉」の

形状のまま香味野菜として使用する場合には「大葉」、それに対してジュースやドレッシングなど「葉」としての素材感よりも調味料としての役割を果たす場合は「青シソ」と呼ばれています。※諸説あり

### シソの選び方と保存方法

選び方

葉先までピンとしていて、葉や切り口が変色していないものを選びましょう。色は緑色が濃く、みずみずしいものがオススメです。

保存方法

湿らせたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて、野菜室で保存しましょう。小分けにした方がより水分を保てます。

### 営農資材センター

#### 『さわやかセール』のご紹介！

開催日時 5月18日(土) 9:00～15:00  
開催場所 岩見沢市桜木1条1丁目  
JA営農資材センター



家庭菜園に必要な苗物・種子・各種肥料など豊富に取り揃えております。みなさんのお越しをお待ちしております。  
※購入時に印鑑が必要となる農薬もございます。

### Aコープ各店

#### 野菜苗販売のご紹介！

5月上旬～

Aコープ各店で野菜苗の販売を開始します！

主な品目

トマト、ナス、キュウリ、ピーマン、ナンバン、シトウ、カボチャ、アスパラ、オクラ、パセリ、イチゴ、長ネギ、などなど

みなさんのご来店をお待ちしております！

### Aコープもぎたて市

#### 『もぎたて市』のご紹介！

6月1日(土)本格オープン

みなさんお待ちかねの「もぎたて市コーナー」が今年もオープンします。農家のお母さんが愛情込めて育て、その日の朝に収穫した新鮮野菜を取り揃え、みなさまのお越しをお待ちしております！

