



にんにく 適期に植え付け、追肥と灌水を行う

園芸研究家 ● 成松次郎

図1 畑の準備

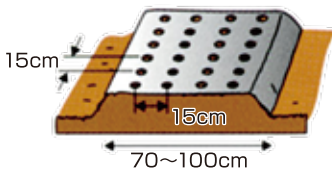


図2 種球の準備



図3 植え付け

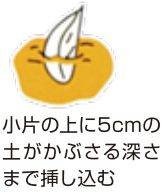


図4 わき芽かき



図5 収穫



図6 貯蔵



中央アジア原産と推定されるヒガンバナ科の多年生草本で、生育適温は15〜20度、暑さに弱く、寒さには比較的強い野菜です。栽培は秋に種球を植え付け、初夏に収穫します。

強い香りの成分は硫化アリルで、体内で豊富に含まれるビタミンB1と結合すると疲労回復効果があります。

「品種」温暖地向きでは「平戸」「嘉定」「上海」など、「ニューホワイ」ト六片は寒冷地から温暖地にも向く品種です。

「畑の準備」植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰200gを施して土に混ぜておき、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）100gと

完全堆肥を2kg施します。その後、幅70〜100cmの畝（ベッド）を作り、穴の間隔が15cm程度の黒マルチフィルムを張ります（図1）。

「植え付け」9月上旬ごろに休眠が明けてくるので、種球を小片（鱗片・りんぺん）にばらし（図2）、寒冷地では9月中旬〜10月上旬、温暖地では9月下旬〜10月中旬に植え付けます。小片頂部を上にもマルチ穴（15cm間隔）に深さ5cm程度に浅く植えます（図3）。

「わき芽かき」芽出し後に1株から2芽以上出たときは、生育の良い1芽を残して、手で早めにかき取ります（図4）。

「追肥・花蕾（からい）摘み」成長が再開する翌春2月と3月に1平方m当たり化成肥料50g程度を追肥しますが、マルチ栽培では所々穴を開けておきます。とう立ちしてつぼみが付いたら、球の肥大に影響があるため花蕾を早めに摘み取ります。畑の乾燥に弱いため、特に春先からの灌水（かんすい）が必要です。

「収穫」初夏になり、葉が半分くらい枯れたら、晴天日に抜き取って根を切り落とし、畑で2〜3日乾かします（図5）。その後、茎を30cmほど残して切り取り、10球程度を束ねて風通しの良い軒先などにつるします（図6）。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

ほうれん草とにんにくの簡単豚汁

【材料】（作りやすい分量）

- | | |
|----------------|-----------|
| ほうれん草（冷凍）…150g | サラダ油…大さじ1 |
| にんにく…2片 | 味噌…大さじ2 |
| 豚薄切りバラ肉…100g | 水…500ml |

- 【作り方】
- ① にんにくは薄切りにする。
 - ② 豚肉は5cm幅に切る。
 - ③ 深型のフライパンに①とサラダ油を入れ弱火でじっくり、茶色に色づくまで炒める。
 - ④ ③に水を入れて中火にし、ひと煮立ちしたら豚肉を加えて2分煮る。
 - ⑤ ④に味噌を溶き入れ、ほうれん草を冷凍のまま加えて、再度煮立ったら出来上がり。



ポイント にんにくはゆっくり低温で炒めると旨味アップに！刻んだ場合は、オリーブ油などで合わせておくと、アリシンの成分の損失を防ぐことができます。

にんにくは酢に漬けると青緑色に変色する場合がありますが、にんにくに含まれる成分が反応したもので、食べても害はありません。しかし、中心に緑の芯がある場合は新芽となる部分であり、えぐみがあるので取り除くことをおすすめします。

スタミナ料理に使われるにんにくは、独特な香気成分アリシンがビタミンB群の吸収を高めます。また、糖質やたんぱく質の代謝に必要な酵素の働きを助けて、体脂肪を燃えやすくする体をつくるなどダイエット食材としても効果大。強い殺菌力もあり、風邪予防にも有効です。

独特な香りが食欲を増進させ
疲労回復に効果あり

にんにく

旬は5月〜7月

食で元気に！ 邪気退散！！

- ビタミンB1 / 疲労回復
- ビタミンB6 / がん予防
- カリウム / むくみ解消
- リン / 骨や歯を作る



ほうれん草とにんにくの簡単豚汁

◎ 絵に描いたアマビエを人々に見せたところ、病気が治り健康になったという、疫病退散・無病息災のご利益がある日本に伝わる妖怪。農産物を作って、食べて心も体も元気に、アマビエと一緒に健康な食生活を目指してみませんか？