

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさま+ラタ

おいしいGreen

28号 2015.5月

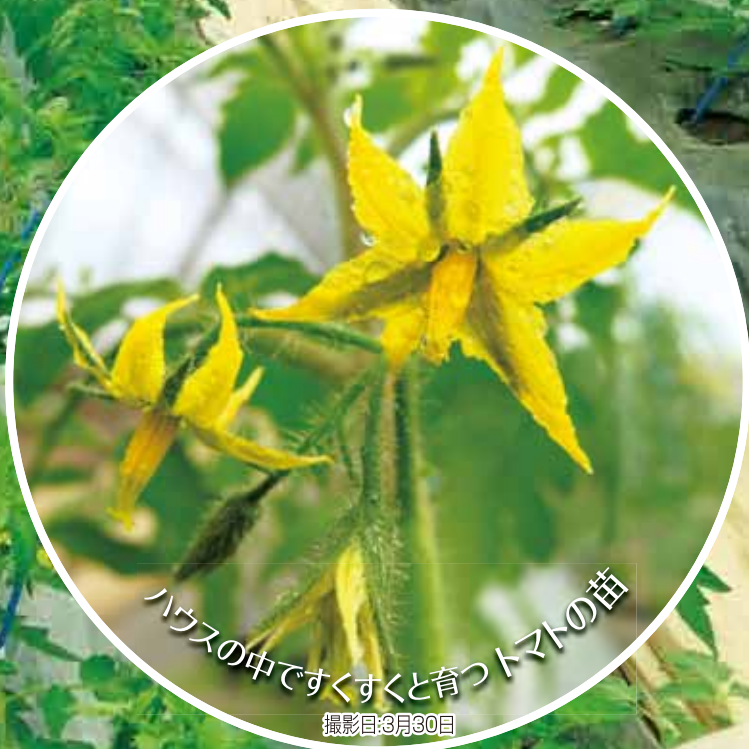
春です!

家庭で



健康野菜づくりに チャレンジ!

2015



ハウスの中ですくすくと育つトマトの苗
撮影日:3月30日

春です! 家で健康野菜づくりにチャレンジ!

大雪に見舞われた冬を抜けだし「待ち望んだ春」がやってきました。例年好評の健康野菜作りですが、今年は家庭菜園の定番「トマト」、ビールのお供にぴったり「エダマメ」、プランターで手軽にできる「ラディッシュ」の育て方を紹介します。家族みんなで家庭菜園を楽しみましょう!



ラディッシュ

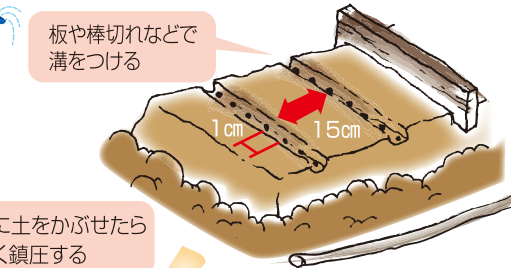
基肥 (1㎡あたり)	石灰	100g	5月	6月	7月	8月	9月	10月
化成肥料	50g		○	○		○	○	

1 畑の準備

種を播く2週間前に石灰をまいてよく耕しておきます。その1週間後に化成肥料をまいて土によく混ぜます。

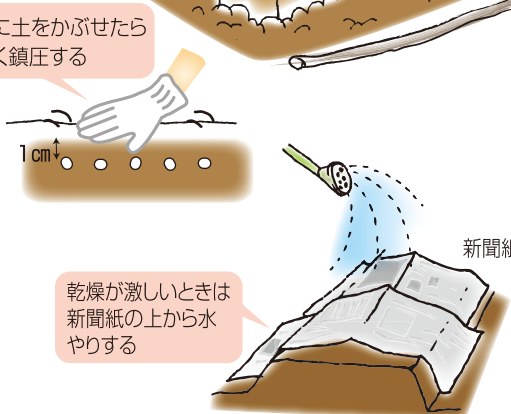
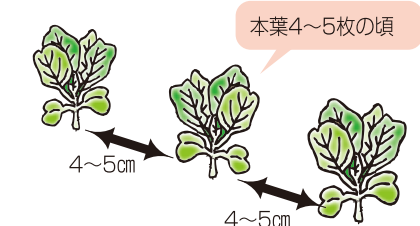
2 種まき

畑にみぞをつけ、1cm間隔で種をまきます。上から1cmほど土をかぶせ軽く押さえます。十分に水やりをしたのち、乾燥を防ぐために土の上に新聞紙をかけます。新聞紙は芽が出てきたらすぐに取り除きます。



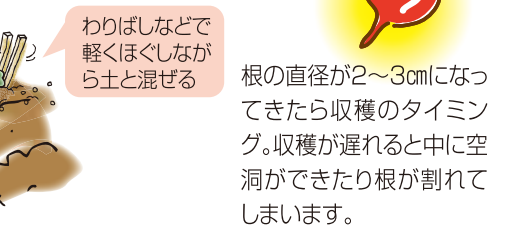
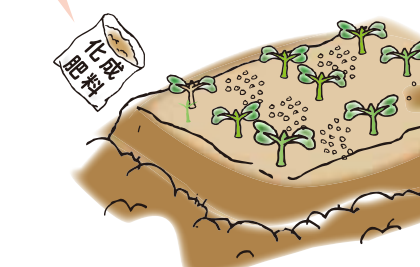
3 間引き

成長し、混み合ってきたら間引きしましょう。本葉4、5枚になる頃に株間が4~5cmになっているのが望ましいです。



4 追肥

葉の色が薄く、成長が良くないときには株の間に追肥し、軽く耕して土をほぐしなから混ぜます。

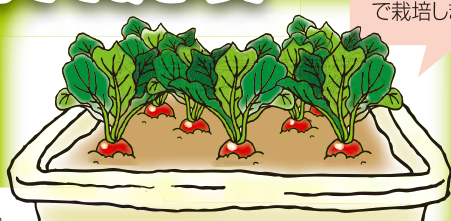


5 収穫

根の直径が2~3cmになってきたら収穫のタイミング。収穫が遅れると空洞ができて根が割れてしまいます。

プランターで育ててみよう!

深さ15cm以上のプランターや平箱でも栽培が出来ます。条間は8~10cm以上、株の間は3~4cm以上あくようにしましょう。直径2cmほどになったら収穫です。



栽培期間も短く、気軽に作れます。種まきは少しずつ、回数を多くすると良いでしょう。



エダマメ

基肥 (1㎡あたり)	石灰	100g	5月	6月	7月	8月	9月	10月
化成肥料	100g		○	○				
堆肥	1kg		△	△				

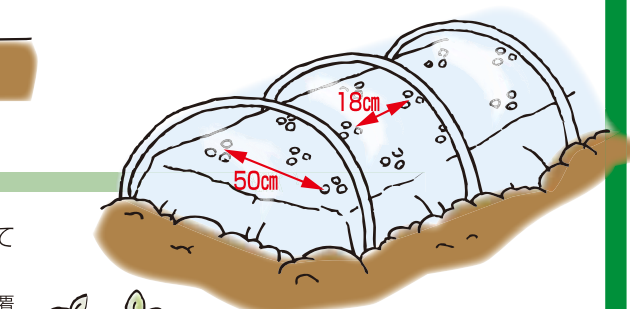
1 畑の準備



エダマメは酸性の土に弱いので、種まきの2週間前に石灰をまき、深さ30cmまでよく耕します。1週間前には堆肥と化成肥料をまき、土とよく混ぜます。

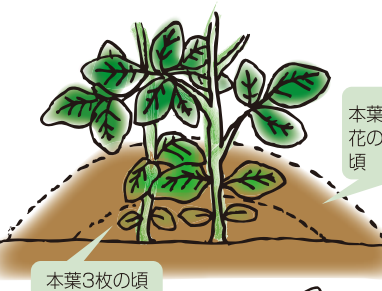
2 種まき

畑に直接種を播くと鳥に食べられてしまうので注意! 播種後はべたがけ資材で表面を覆います。もしくはポットで苗を作ってから植え付けを行います。



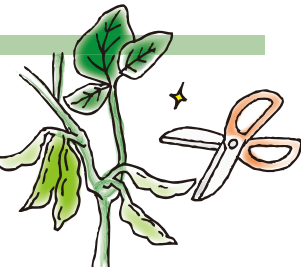
3 土寄せ・追肥

本葉3枚になったころ最初の土寄せを行います。その後花が咲き始めたら、1㎡あたり30g追肥し、土寄せします。こうすることで株が倒れにくくなります。肥料は与えすぎると葉ばかりが茂り、実のつきが悪くなるので様子を見ながら与えましょう。



4 収穫

さやが充分に膨らんだら抜き取って収穫します。収穫が遅れると豆が堅くなるので、膨らんださやからハサミできり取って収穫する方法も良いですね。



ビールのおつまみにピッタリ! エダマメをおいしくゆでる3つのポイント

- 1 さやを枝からはずしたらすぐ調理する
- 2 ゆでる前にさやのまま塩を振りかけてよく揉む
- 3 たっぷりの熱湯で好みの固さにゆでる



トマト

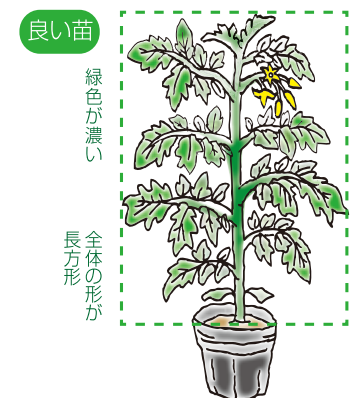
基肥 (1㎡あたり)	石灰	100g	5月	6月	7月	8月	9月	10月
堆肥	4kg		△	△				
化成肥料	120g							

1 畑の準備

植え付け2週間前に石灰をまき、深さ30cmくらいまでよく耕します。1週間前には堆肥、化成肥料をまいて土と混ぜ、マルチを敷いておきます。



2 苗の選び方



市販の苗は若すぎる事が多いので、購入してからひとまわり大きなポットに植えかえ、花が咲くまで育苗するのがおすすめ。

3 植え付け

植え付け前日にマルチに穴を開け、植え穴を掘り、たっぷり水をやって準備しておきます。植え付け直後の水やりは地温を低下させるので避けましょう。苗の上から一段目の花が2、3個咲いた頃が植え時です。



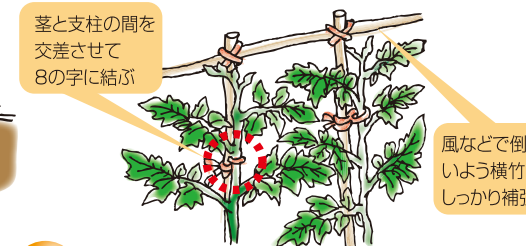
4 支柱立て

苗を植えた後風などで苗が倒れるのを防ぐため、根鉢の外側から斜めに仮支柱を立てましょう。



5 わき芽摘み

苗が伸びてきたら本支柱を立てます。このときも、支柱が根鉢に刺さらないように注意しましょう。茎が太くなるといくのできつく縛らないようにしましょう。



6 追肥

水やりした時、根元に染みやすいよう浅い溝をつける。茎と支柱の間を交差させて8の字に結ぶ。風などで倒れないよう横竹などでしっかり補強する。



7 摘み芯

1段目の実がピンポン球くらいの大きさになったら追肥します。株と株の間に穴をあけ、化成肥料を1㎡あたり30~60g加えます。その後は様子を見て調整しながら、2週間ごとに追肥しましょう。多すぎると成長しすぎるので注意が必要です。



8 収穫

盛夏を過ぎると、大玉を栽培するのが難しくなります。7日目、もしくは8段目の花の上に葉を2枚残して折ってしまいましょう。ミニトマトの場合、この作業は必要ありません。最後に実が収穫できる場所。

美味しいトマトをつくるコツ

家庭菜園では水をやりすぎてしまう人をよく見かけます。多少苗がしおれて表面の土が乾いていても、中の土が湿っていれば水やりは必要ありません。少し厳しい環境にするとトマトは子孫を残そうとして、美味しい実をつけてくれますよ。(優介さん)

表紙にも登場! 中村さんらに栽培したトマトは6月初旬から店頭と並びます。「味には絶対の自信がある!」と話してくれました。家庭菜園のトマトと食べ比べてみては?



中村剛美さん・優介さん親子

JAきたみらい 加工品に

新商品が仲間入り



辛みが効いたルーとぷりぷりの鶏もも肉!

玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー

じっくり炒めた、きたみらい産の玉ねぎのコクと旨味がスパイシーなルーに溶け込んだ一品。柔らかく煮込まれた鶏もも肉がなんと内容量の33%も入っており、食べごたえ抜群!ぷりぷりのお肉と辛口のルーが絡み合い、カレーを食べる手が止まらなくなるほどのおいしさです。



きたみらい産小麦『きたほなみ』と道産小麦全粒の風味が味わい深い新感覚麺!

ばかうま
— 麦香旨 —

麦まるごとうどん

JAきたみらい産小麦『きたほなみ』に食物繊維・カルシウムなどの成分を多く含むといわれる小麦の表皮・胚芽(北海道産小麦全粒粉)を加えました。風味と香りをお楽しみ下さい。



そのほかにも多彩なラインナップ!

「JAきたみらい」のオンラインショップでは季節の農作物や加工品など様々な商品をお求めいただけます。

※価格や送料など詳しくはウェブでご確認下さい。

WEBでご注文 **おひさまマーケット** **検索**



住民の皆様へお願い

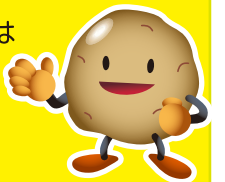
畑、牧場には入らないで!!



土壌に生息する微生物の中には、農作物に害を及ぼすものが存在しており、靴底や車輛のタイヤに付着した土が病害虫の発生要因となる場合があります。また、農作物の病気だけでなく、家畜への伝染病感染防止に関しましても生産者・関係機関が細心の注意を払っているところです。

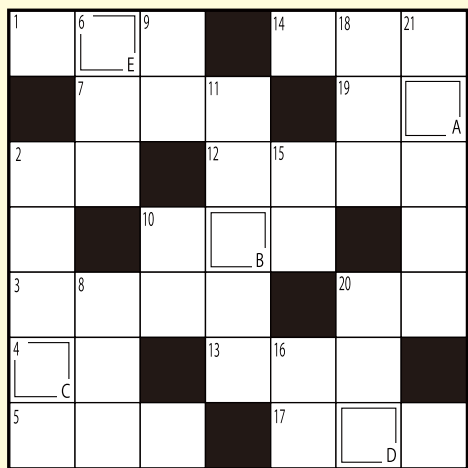
皆様の食卓に安心・安全な農畜産物を安定的に供給するためには住民のご理解・ご協力が不可欠となります。

畑・牧場には無断で立ち入らないようお願い致します。



新商品

正解者の中から抽選で**30名**の方に、JAきたみらい産 **玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー** と **麦まるごとうどん** を**セットでプレゼント!**



プレゼント応募方法

北見市中ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい
ぐりんGreen
クイズ係

切手 090-0813

ハスルの答え
■住所
■お名前
■年齢
■性別
■電話番号
■Eメール
JAきたみらい(〒015-0813)北見市中ノ島町1丁目1番8号

★タテのカギ

- 2...1993年にチエコと分離した国
- 6...その日にあったことなどを書き留めます
- 8...プレゼントに掛けて結びます
- 9...彼の実力は未知——だ
- 10...和——中とそろったバイキング料理
- 11...アジサイに似合いそうな生き物
- 15...アーチェリーの選手が狙いを定めるもの
- 16...食べ物が入ったり言葉が出たり
- 18...日差しから頭を守るためにかぶります
- 20...アンダー——の右腕投手
- 21...家族だけ、内輪だけで他人はいません

★ヨコのカギ

- 1...ウィンブルドンで行われる大会がよく知られるスポーツ
- 2...油断も——もない
- 3...胃のX線検査のために——を飲んだ
- 4...地球——で環境問題を考える
- 5...アプリコットともいう果実
- 7...次の駅には止まらず——します
- 10...帆に風を受けて進みます
- 12...仏作って——入れず
- 13...海路、空路ではなく地上を歩きます
- 14...開くと花が咲きます
- 17...牛乳を発酵させて作ります
- 19...鳴門海峡には巨大なものが発生します
- 20...ちりんちりんと呼びます

クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉はなんでしょう??

応募締め切りは、5月22日(金)当日の消印有効
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※個人情報は情報を提供された目的以外の用途には使用致しません。



28号/2015年5月発行
発行/きたみらい農業協同組合
編集/営農振興部・企画振興グループ
(TEL0157-24-2145)

〒090-0813 北海道北見市中ノ島町1丁目1番8号
TEL 0157-32-8777
ホームページ <http://www.jakitamirai.or.jp>
E-mail hp.kitamirai@kitamirai.ja-hokkaido.gr.jp