

## 一番おいしいキャベツを 食べているのは、誰？

**待**ちに待ったキャベツ、もうすぐ収穫です。最初に種をまいたのは、まだ雪の降る2月。コールラビやブロッコリーと一緒に、ハウスの中で育苗しました。寒さに負けない丈夫な苗に育つように、気温の高い日はハウスの外へ出し、夕方にはまたハウスの中へ。本葉が2枚になった頃、3月の末から露地の畑に定植しています。

一番に採れ始めるのは、グリーンボール。葉の柔らかいキャベツです。ひらひらと舞うモンシロチョウに卵を産み付けられないように、ネットで覆ってはいるものの、卵から生まれたアオムシはキャベツを食べながら大きくなり、キャベツには虫食いの穴が…。虫食いの葉っぱは、むいて、むいて、むいて、むいて…。あ～、もったいな～いと言いながら、ちょっと味見をしてみると…。実は、一番おいしいキャベツを食べているのは、アオムシ…かもしれません。

**キ**ャベツより少し早く収穫できるようになるのは

コールラビ。ドイツ語で、コールはキャベツ、ラビはカブ。日本ではまだなじみが薄いかもしれませんが、煮くずれしにくいので、さいころに切ってスープに入れたり、千切りにしてかき揚げにしたり、おいしく食べられるようになるといいな…と思っています。

**ブ**ロッコリーは人気の野菜ですが、収穫適期が非常に短く、収穫後は冷やしておかないとすぐ黄色くなってしまいますので、収穫することのできた日にだけ、クール便でお届けするようにしています。(N.Y)

- 気温が高くなってきました。  
しおれやすい葉物やレタスなどは、すぐ、水につけて、ピンとさせてから保存してください。  
もし、ひどく傷んでいるものがありましたら、お手数ですが、お知らせくださいますようお願いいたします。
- クール便でのお届けをご希望の場合は、ご連絡下さい。



キャベツ類の定植をしています。  
防虫ネット張りが大切です。

### キャベツ・コールラビ

キャベツ・コールラビの苗を定植しています。5月後半から7月にかけて収穫するために、1ヶ月以上に渡って種まきをして、大きくなったものから順に、定植しています。今のところ極早生の品種が、予定通り今月後半から収穫できそうです。

モンシロチョウやヨトウガの幼虫が大敵なので、防虫ネットを掛けて卵を産み付けられないようにしています。



霜が降りる日も少なくなり、  
葉が伸びてきました。

### ズッキーニ

カボチャの仲間、そうめん瓜と同じペポカボチャです。よく見かけるのは、キュウリを太くしたような細長い形のものですが、球形や円盤形のものもあります。雄花と雌花があり、受粉しないと実が大きくなりませんので、毎朝、雌花を探して受粉しています。

花が咲いてから、4～5日で収穫しますが、見落として、腕の太さ程に巨大になったものを見つかることもあります。



最初はハウスの中に、  
2回目の苗は露地へ。

### レタス類

レタスが属しているキク科には、沢山の亜科や属が含まれていて、ヒマワリや、タンポポ、ゴボウもキク科の仲間です。キャベツに比べると寒さに弱いので、春先はハウスの中で、暖かくなってきたら露地の畑で作ります。

生でサラダにして食べるのが一般的ですが、スープの中に入れたり、炒めたりしてもおいしく、沢山食べる事ができます。

# 山本ファミリー農園の野菜セットって、 どうやってできあがるの？

私たちの畑は標高550mの所にあります。  
夏は広島市内に比べ涼しいですが、冬は野菜が凍る寒さになります。  
広さはおよそ3ha、野菜農家としては広い方です。  
こんな畑からお届けする野菜セットのできるまでを紹介します。

## ●まず、作付けを考え、種をまきます。

一年を通して野菜を切らさないように作付けを考えます。  
春は、だんだん気温が上がってくるにつれ、野菜の生長が早くなるので、後から種をまいたものが、先にまいたものにどんどん追いついてきます。上手に種まき時期をずらしていかないと、収穫が重なったり、収穫するものがなくなってしまったりと、野菜セットを作るのに苦労することになります。  
お天気と相談しながらの種まきなのですが、お天気はなかなか相談にのってくれないので、毎年、苦労するところです。



収穫は軽トラックで

## ●お届け日の2日前、 収穫リストを作ります。

畑にある野菜と相談しながら野菜セットの内容を決め、何をどれだけ収穫するかリストを作ります。畑にちょうどいい量の野菜がある時はいいのですが、多すぎる時も、少なすぎる時も、頭を使います。同じものが続かないように、量の少ないものは皆に入るように、悩むところです。野菜セットの内容が決まったら、その日のお便り、宅配便の伝票を印刷、必要な時には野菜のレシピを準備します。

## ●お届け日の前日、 収穫をします。

午前中に、収穫リストを見ながら必要な量の野菜を収穫します。  
収穫した野菜は、葉物など黄色くなっている葉があれば、取り除いてきれいにします。  
虫食いのひどいものや、傷んだもの、大きすぎたり小さすぎたり、形のひどく悪いものなどは、自家用又はおまけ用にします。  
気温が高くなってくると、収穫中にしおれないように注意が必要です。  
葉物野菜などしおれやすいものは、収穫後すぐに霧吹きで水をかけ、新聞紙で覆うなどして風が当たらないようにして、日陰の涼しい所に保管しておきます。  
人参や大根、ゴボウなど泥がたくさんついていいる時には、洗って泥を落とします。

## ●小分けをして、箱詰めをします。

収穫してきた野菜を、一セット分ずつに量り、しおれないように新聞紙に包んで小分けをします。わかりにくいものには、包みに野菜の名前を書きます。  
Sセット、Mセット、Lセット、それぞれの品数を確認、組み立てた段ボール箱の中に詰めていきます。  
その日のお便り、レシピなどを入れて箱詰め終了。入れ間違いが無いかな最終確認をして、封をします。  
宅配便の締め切り時間が近づいてくると、緊張感が走ります。  
箱に生ものシールを貼って、荷物の数を確認。これでやっと一息です。

## ●そして、出荷です。

締め切り時間になると、畑まで宅配便のトラックが荷物を取りに来ます。  
野菜セットの入った箱はトラックに積み込まれ、畑からそれぞれのお届け先へ向かいます。

## ●お届け日 お届けの確認をします。

収穫の翌日、畑の野菜は食べてくださる方のもとへ。  
ご不在の場合など、お届けができない時には、その後の対応をします。

- ・山本ファミリー農園の日々の様子は、フェイスブックでお伝えしています。
- ・畑の野菜で作った“うちのごはん”の写真などは、山本ファミリー農園のブログで発信中。  
[http://blog.goo.ne.jp/tonchan\\_sy/](http://blog.goo.ne.jp/tonchan_sy/)