

標高500メートルの山のとっぺん。
世羅高原の畑から、
農薬、化学肥料を使わずに育てた採れたての野菜をお届けします。

畑にある野菜を数えてみた

ズッキーニ、トマト、ピーマン、ナス、食用ホオズキ、キュウリ、
オクラ、コリンキー、韓国カボチャ、ニガウリ。

人参、ゴボウ、パースニップ、根セロリ、ビーツ、タマネギ。
キャベツ、コールラビ、スナップエンドウ、落花生、モロッコ豆、
四角豆、冬瓜、ネギ、ニラ、アサツキ、ラッキョウ、サトイモ。
バジル、赤シソ、スペアミント、アーティチョークなどなど。

それぞれに異なる品種があったりするのを数えてみると、この
季節はざっと60種類ほど。7月になると、トウモロコシや枝豆の
種をまきます。



〈タマネギ〉

早生のタマネギ、収穫しました！
続いて、赤タマネギ、保存用のタマネギの
収穫が続きます。
久しぶりに、きれいなタマネギができてい
ます。



〈アーティチョーク〉

試作中。
和名はチョウセンアザミ。
若いつぼみを食べます。
ふたつ、試食をしましたが、収穫のタイミ
ングがまだよくわかりません。

雨が降りません

5月になって、ほんの少しでも畑に雨が降った日数は、5日。
雨の日とその翌日を除いたら、ほとんど毎日と言っていいくらい、
畑に水やりをしています。

種をまいたニンジンやゴボウ、パースニップ、苗を植えたキャベツ
やコールラビ、ビーツ、根セロリ、サトイモなど、あっちこっちで
水が欲しい～という声が聞こえるので、長いホースを引っ張って
広い畑の中を移動します。

この季節、長い散水チューブを引っ張って、うっかり下を向いた
まま草の中に突っ込んで行くと、草の海で遭難、向かうべき方向を
見失います。

〈6月の野菜〉

□露地の畑では、タマネギ、赤タマネギ、レタス、半結球レタス、コールラ
ビ、極早生のタケノコ形キャベツなどが収穫中。

□ハウスの中では、人参、スイスチャードが収穫中。
間もなくズッキーニの収穫が始まる予定です。
中旬頃にはニンニクを収穫する予定です。

※気温が高くなり、葉物野菜やレタス類がしおれやすくなってきました。
すぐ水につけ、ピンとさせてから冷蔵庫で保存してください。



〈落花生〉

キューピーの頭のように先がツンとと
がった方を下向きにして種を土にさせて
おくと、種がパカッと割れて、芽が出てき
ました！
おもしろい！

- 山本ファミリー農園の日々の様子は、フェイスブックで。
- 畑の野菜で作った“うちのごはん”の写真は、山本ファミリー農園のブログで。
http://blog.goo/ne.jp/tonchan_sy/

ズッキーニの収穫が始まります

今年は、いつもより遅い収穫です。

例年5月下旬から収穫の始まるズッキーニですが、今年は4月の気温が低く、苗の生長がゆっくりだったので、6月中頃に収穫が始まりそうです。

ズッキーニの歴史

ズッキーニは、ウリ科カボチャ属ペポカボチャ種の一年生の果菜です。原産地ははっきりしていませんが、北アメリカ南部と考えられています。16世紀頃にヨーロッパに伝わった南瓜が、19世紀後半にイタリアで選抜・改良されたものの中からズッキーニが誕生したといわれています。日本ではまだ歴史が浅く、普及し始めたのは1980年頃からです。

一般的なズッキーニは、キュウリのような細長い形をしていますが、西洋梨型や、球形のズッキーニなどもあります。

ズッキーニの生育

南米原産なので温暖な気候を好み、育てやすいですが、多湿と寒さに弱い傾向があります。カボチャ属ですが蔓は無く、主茎から長い葉柄を伸ばし、うちわのような大型の葉をつけます。茎は品種によって太さ、長さが異なり、長く伸びる品種の茎は細く折れやすいため、支柱で誘引する際には注意が必要です。

私たちは、以前支柱に誘引し、上方へ主茎を伸ばすように栽培していましたが、主茎がある程度の高さになると、その自重で折れてしまう株が続出するため、最近は地這いで栽培しています。

ズッキーニの花

主茎から直接に花茎を伸ばし、黄色い花を咲かせます。雌雄異花なので、受粉には昆虫や人の花粉媒介が必要です。花は高温に弱いので、朝の気温が低いうちに、受粉作業を行う必要があります。また、雄花、雌花共に食用になります。

ズッキーニの保存方法

ズッキーニは冷暗所または冷蔵庫の野菜室で保存します。低温が苦手なので、野菜室に入れる場合は、冷気が直接当たらないよう気をつけてください。また乾燥しないように、新聞紙などで包んでポリ袋に入れるといいです。ズッキーニはあまり日持ちしないので、3~4日くらいを目安に使い切るようにします。カットしたものは切り口をラップで包んでおきます。

ズッキーニの食べ方

生で食べることも出来ませんが、加熱して食べるのが一般的です。皮はむかなくても大丈夫です。油との相性がよく、オリーブオイルで炒めたり揚げたりすると風味が増します。トマトやパプリカなどの夏野菜を使った煮込み料理「ラタトゥイユ」にも欠かせない素材のひとつです。

花ズッキーニは、花びらをそっと開いて、中心にあるめしべ(雌花)、おしべ(雄花)を切り取っておきます。一般的には花の中に詰め物をして調理します。フリットなどの揚げ物の他、フライパンでソテーしたり、蒸し物にすることもできます。花の部分もクセはなく、ズッキーニの風味が楽しめます。



定植したばかりのズッキーニの苗。



収穫後期のズッキーニ、茎の長さは2mくらいになっています。



立体栽培のズッキーニ、茎が長くなるにつれ、自重で茎が折れてしまいます。



右の花の下部に膨らみのあるのが雌花、左が雄花です。受粉から4~6日で収穫です。