

そう、畑には君がいる

アブラムシが増えてしまっていたズッキーニのハウス、花にもアブラムシがついていたのが、なぜか、6月中旬頃から目立たなくなっています。特別に何かをしたわけではないのですが、いったい何がどうしてこうなったのか???

アブラムシを食べるテントウムシは確かにいたし、サナギもあちこちの葉っぱについていた。でも、アブラバチに寄生されたマミー（ミイラ化したさなぎ）は見かけなかった…。もしかしたら、同じハウスの中に残っていたアブラムシだらけの大根が、アブラムシの天敵の繁殖地になっていたのか???

ずーっと、“アブラムシは悪者”と思い込んでいたけれど、“アブラムシがいるおかげでいろいろな天敵がやって来る”と考えてみれば、ひとつ“何か”が変わったような…気がしています。



〈夏美人!〉

最近では、トマトの旬は春???
夏美人は、夏の主役の座を譲ってしまうのでしょうか?

料理は科学! “赤い焼きそば”の秘密…

キャベツの季節がやって来ました。
やっと、菜っぱじゃなくてキャベツで作ったお好み焼きが食べられるようになりました。
縮緬キャベツで作るロールキャベツは、みーんな大好きです。

そして、次に登場するのは、定番の焼きそば。
チャチャッと作ってキャベツたっぷり、人参入り。まるで野菜炒めにおそばがプラス状態…の、うちの焼きそばなのですが、いつものソース味や塩味の次に登場するのは、カレー味!

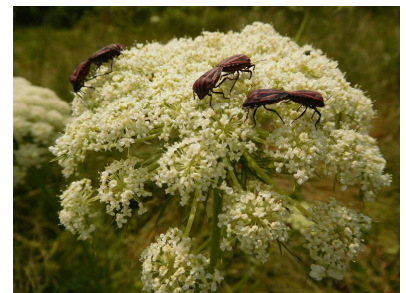
カレー味の野菜炒めをお皿に山盛り。その上にカレー味で炒めた焼きそばをのせるだけ…なのですが、これがビックリ、赤いんです!!

炒めた焼きそばにカレー粉を振りかけてさらに炒めると、あら、あら、不思議、赤い焼きそばのできあがり! ぜひ一度、お試しを…。ターメリックに含まれるクルクミンという黄色の色素が、かんすいのアルカリ性で赤色に変化するんだそうです。



〈どこから見ても美しい!〉

コリンキーの花。
「今日もきれいだね」って、
たくさんハチたちが飛び回っています。



〈人參の花!〉

集まってきていたのは、アカスジカメムシ。
ここはとっても魅力的な場所なんだろうなあ～。

〈7月の野菜〉

- 露地の畑では、キャベツ、縮緬キャベツ、ピーツなどが収穫中。
初旬には、コリンキー、韓国カボチャの収穫が始まります。
中旬頃からは、モロッコ豆、キュウリ、ナスなどの収穫が始まる予定です。
- ハウスの中では、ズッキーニ、人参が収穫中。
下旬頃からは、ピーマンの収穫が始まる予定です。

夏野菜の保存方法

これからの時期、ナスやキュウリ、ズッキーニ、ピーマン、トマトなど夏野菜の収穫が最盛期になり、野菜セットにもこれらの野菜が、たくさん入ることがあります。一度に使いきれないとき、保存する方法を紹介します。

冷蔵庫での保存が落とし穴に、低温障害

ナスやキュウリを冷蔵庫で保存すると、表皮に小さい凸凹が出来たり、汁がしみだしてきたりすることがあります。これが低温障害で、その食品に合っていない低い温度で保存しようとした時に現れる症状です。

最適保存温度は？

各野菜にはそれぞれ保存・貯蔵するのに最適な温度や湿度があります。右の表によると多くの野菜では0度付近が最適な貯蔵温度となっていますが、キュウリやスイカ、カボチャなどのウリ科の野菜やナス、ピーマン、トマトなどのナス科の野菜では、低温障害を起こして品質が低下するので、保存温度は10度前後が最適とされています。

最適保存湿度は？

湿度が低いと野菜が乾燥して、しおれが早くなります。一方で湿度が高すぎるとカビや細菌の発生や繁殖が進んで野菜の傷みが早くなります。最適保存湿度は90%以上の野菜が多いですが、タマネギやカボチャなどは湿度が高すぎるとかえって腐敗が進んでしまうため、50～70%程度が良いとされています。

代表的な夏野菜の保存方法

ナス

ナスの保存適温は、10～12℃とされているので、野菜室で保存するのが最も良いとされています。また、ナスは乾燥に弱く、水分が蒸発しやすいので、面倒ですが1個ずつラップで包み、冷やしすぎないようにキッチンペーパーや新聞紙で包んでから、ジッパー付き保存バッグやポリ袋に入れて保存します。この方法で、1週間程度は保存できます。また、風通しが良く、直射日光の当たらない場所に、ナスを新聞紙で包んで置いておくだけで、3日程度保存できます。野菜室のない冷蔵庫の場合、庫内の温度が5℃以下になるため、冷蔵室での保存は難しいようです。

キュウリ

キュウリの最適な保存温度は他の夏野菜よりも高く、ナスと同様10～12℃とされています。野菜室でも冷やしすぎとなるため、冷暗所（室温15度以下で温度が一定に保たれた直射日光の当たらない室内）での保管がベスト。水気にも弱いので、表面をよく拭いてから新聞紙かキッチンペーパーなどで包んだあと、ラップやポリ袋で包んで保管します。自宅に冷暗所がない場合には、冷やしすぎないようにナスと同様キッチンペーパーや新聞紙で包んでから袋に入れ、野菜室内に立てて保存します。

トマト(完熟)

中南米原産なので乾燥と高温には耐えられますが、低温には弱い野菜です。ナスやキュウリと同じで、5℃以下では低温障害が出てしまいます。常温では追熟が進み傷んでしまうので、冷蔵庫の野菜室に入れて熟しすぎることがないように追熟を止めます。その場合、ポリ袋に入れるかラップに包んでヘタが下になるよう置きます。生で食べ切れない時は、加工してから冷凍した方が良い野菜の代表的なものです。

野菜類の最適貯蔵条件

野菜	貯蔵最適温度(℃)	貯蔵最適湿度(%)	貯蔵限界(目安)
ホウレンソウ	0	95～100	10～14日
キャベツ	0	98～100	3～6週
レタス	0	98～100	2～3週
ハクサイ	0	95～100	2～3月
タマネギ	0	65～70	1～8月
ニンニク	0	65～70	6～7月
ニンジン	0	98～100	3～6月
ダイコン	0～1	95～100	4月
カブ	0	98～100	4月
スイートコーン	0	95～98	5～8日
ピーマン	7～10	95～98	2～3週
オクラ	7～10	90～95	7～10日
トマト(完熟)	8～10	85～90	1～3週
キュウリ	10～12	85～90	10～14日
ナス	10～12	90～95	1～2週
カボチャ	12～15	50～70	2～3月
サツマイモ	13～15	85～95	4～7月

University of California, Davisの資料¹⁾等から抜粋

参考文献

- 1) Marita Cantwell編, Properties and recommended conditions for long-term storage of fresh fruits and vegetables. University of California, Davis