

「三徳の家庭菜園」 ②⑥

【ソラマメ】～枝の整理と追肥・土寄せで大きな莢を～

ソラマメ（空豆）は、若莢が空に向かって育っていくのでその名がついたと言われていますが、若莢に入っている豆には、タンパク質が豊富でビタミンB、カリウムなども多く含みます。ソラマメの塩茹では、初夏の味覚の代表でビールのつまみには最適ですし、夏バテ防止にはもってこいと言えます。

10月下旬頃に播種したソラマメの株も、今は大分茂っています。しかし、たくさんの分枝が混み合ったままにしておくと、収穫に至らない小さな側枝にまで無駄に栄養をとられて、莢も小さくなり倒伏も起こします。そこで、草丈が30～40cmで花芽が見えてきた頃に、枝の整理と倒伏防止のための土寄せをします。まず、たくさんの枝の中から太くて花芽を多くつけた枝を7～8本を選んで残し、余分な側枝はつけ根から摘み取ります。次に、残した枝を混み合わないよう外側に開いて、通風と光線がどの枝にも当たるよう仕立てます。株をそのままにしておくと茂って倒伏を起こすので、倒伏防止のために株元へ土寄せをします。その時に、追肥も株間にしましょう。施用量は化成肥料40～50g/m²が目安です。

さらに枝が伸びてきたら、マイカー線を2～3段と横に張って枝の広がりを防ぎます。また、枝の上の方の莢は実止まりしないので、適当な高さで（腰の高さ位；20～25節）摘心するのも良いでしょう。

なお、ソラマメの収穫は、莢のふち（抱合線）の色が濃くなって莢に光沢が出始めて、莢が下を向き始めた頃が適期です。

福岡県農業大学校
非常勤講師 林 三徳



枝を整理して、追肥・土寄せで倒伏を防ぐ。
マイカー線を2～3段に張って、枝の広がりを防ぐ。

野鳥ウォッチング ④

ウソ

ウソは数羽の群れで行動しながら、「フィー・フィー」と口笛のような声で鳴きます。飛んだときに腰の白い部分が目立ちます。

オス（写真）は、ほおが赤くよく目立ちますがメスは赤色がなく灰色をしています。

春先になると、桜の開花前のつぼみをついばみ害を与えることがあり、人が近寄ってもあまり恐れません。

（矢部村） 栗原 浩暢



16世紀後半の動乱の九州を駆けぬけた戦国大名として戦国の気風を受け継いだ豊臣大名の姿に迫る展覧会です。



【国宝】婦女遊楽図屏風（松浦屏風）
江戸時代・17世紀 奈良・大和文華館蔵
展示期間 5月19日～5月31日

◆開館10周年記念特別展
戦国大名 九州の群雄とアジアの波濤
信長、秀吉、家康の時代、天下を睨み、支えた大名たち



『Maria Teresa（マリア・テレサ）』より
1996年（個人蔵）

◆旅する芸術家
ホジェル・メロ展

会期 4月21日～5月31日
休館日 毎週月曜日
5月4日（月）祝開館
会場 九州国立博物館
観覧料 一般1,400円（1,200円） 高大生1,000円（800円） 小中生600円（400円）（内は前売り）
◆読者プレゼント
ペア5組（10名）の方へ。希望の方は住所、氏名、イベント名、明記の上（株）東兄弟へハガキで応募下さい。4月10日締め切り、希望者多数の場合は抽選によりです。

メロは昨年小さなノ州を駆けぬけた戦国大名として戦国の気風を受け継いだ豊臣大名の姿に迫る展覧会です。

会期 4月23日～5月17日
会場 福岡県立美術館
◆読者プレゼント
ペア5組（10名）の方へ。希望の方は住所、氏名、イベント名、明記の上（株）東兄弟へハガキで応募下さい。4月10日締め切り、希望者多数の場合は抽選によりです。

知って得する郷土の食文化 ⑩

筍(タケノコ)料理

タケノコは中国原産のイネ科の植物です。温暖な地域に生息し、種類も70種類ほどがあります。食用として使われているのは主に孟宗竹・真竹・淡竹の3種類で、孟宗竹は3～4月、淡竹は4～5月、真竹は5～6月が旬といわれています。生産地として福岡が最も多く出荷しています。次いで鹿児島・熊本と九州が全国の約7割を占めています。京都の筍も有名です。

＊筍ご飯（4人分）

＊タケノコは茹でたものを使用しています。

■材料 米3.5合 鶏もも肉150g タケノコ200g 人参50g 醤油大さじ2 塩小さじ1 砂糖大さじ2 酒大さじ2 油大さじ1 みりん大さじ2 水100cc

■作り方 ①米は洗って水を切っておく。②タケノコ・鶏肉・人参は油で炒め、酒 醤油 塩 みりん 水100ccで煮て味を付ける。③洗米に1割増しの水と具材を汁ごと混ぜ一緒に炊く。

＊筍とわけぎのめた

■材料 わけぎ1束 穂先タケノコ（茹でたもの）200g 酢味噌

■作り方 ①わけぎは色よく茹で3cmくらいの長さに切る。②穂先タケノコは薄切りにしてわけぎと器に盛り酢味噌をかける。

＊酢味噌の中に木の芽をすりつぶして混ぜると春の香りがします。

＊筍の煮物

■材料 タケノコ500g だし汁2カップ 砂糖大さじ2 みりん大さじ2 薄口醤油大さじ3 酒大さじ2

■作り方 ①茹でたタケノコをひと口大に切る。②切ったタケノコをだし汁・砂糖・みりん・薄口醤油・酒でじっくり煮る。③出来上がったら器に盛り木の芽（山椒）をかざる。

郷土料理研究家

樋口 愛子（八女市）



ベターホームの楽しい cooking

中華おこわ



1～5巻も
好評
発売中

かんたん美味6
¥1296
（税込）

本や調理道具のカatalogは送料無料でお届け。お気軽にご請求ください。
〒810-0001 中央区天神2-13-17 ベターホーム宛

材料（4人分）

もち米…米用カップ2（360ml）
焼き豚（市販品）……………80g
ミックスベジタブル（冷凍）…50g
きくらげ……………3g
甘栗（皮をむいたもの）……………8個（40g）
A 水……………200ml
酒……………大さじ1
オイスターソース…大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
※おこわなので、水分量は少なめです。

作 り 方

①もち米は洗って、たっぷりの水に1時間以上つける。ざるにあげ、水気をきる。
②きくらげは水で約5分もどして、かたいところを除き、5mm幅に切る。焼き豚は1cm角に切る。
③炊飯器にAを合わせる。①、②とミックスベジタブルを凍ったまま加え、ひと混ぜする。甘栗をのせて、ふつうに炊く。

手間がかかるイメージのおこわを、切るもの少しいためる手間のないレシピにしました。材料全部を炊飯器に入れるだけなので、いつでもすぐ作れます！

●ベターホームの本のお申込みは、電話、FAX、インターネットで受付中。
☎092-714-2411 FAX092-711-7830
URL <http://www.betterhome.jp>

4月の道の駅たちばな

筍大釜ゆがき開催中です。
店内でお買い上げ筍を無料でゆがくサービスです。
お時間が2時間程度かかります。



道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711