「三徳の家庭菜園」 ㉗

【つるなしインゲン】～容易に栽培でき、連続して播くと長く楽しめる～

インゲンは、我が国には江戸時代に隠元禅師によってもたらされたと言われています（フジマメだとする説もある）。このインゲンの若莢を野菜として食べるのがサヤインゲン。

サヤインゲンには、カロテンが多く含まれ、抗酸化作用が期待できますし、カリウム、ビタミンＢ群やカルシウムも豊富。さらに、アスパラギン酸やリジンも含むので、疲労回復や美肌効果も期待されます。インゲンは、つる性種とつるなし種（矮性種）に分かれますが、今回は栽培が極めて容易で、連続して播くと長く収穫を楽しめるつるなし種を紹介しましょう。中南米を原産地とするインゲンの生育適温は15～25℃で、10℃以下の低温や30℃以上の高温では生育が劣り、着莢も悪くなります。そのため、北部九州でのつるなし種の種まきは、５月上旬以降から７月中旬頃までが適期になります。

この期間につるなし種を播くと、50～55日後には収穫が始まります。しかしその収穫期間は２～３週間と短いので、約２週間の間隔で播種期をずらして播いていく（リレー栽培）と、新鮮なサヤインゲンを長期間にわたって楽しむことができます。

栽培は極めて容易で、畝間60cmの株間25cm前後で１カ所に３～４粒を播き、本葉２枚のころに間引いて２本立てとします。草丈は40cm前後までしか伸びないので、支柱は不要です。プランターでも栽培できます。基肥は目安として10㎡当たり成分量で、チッソが150g、リン酸とカリは200g程度を施用しますが、栽培期間が短いので追肥は不要です。莢に子実の膨らみが見られてきたら収穫適期。取り遅れないよう注意し、新鮮な取れたての味を楽しみましょう。

本葉２枚の頃（播種の約20日後）に、間引いて２本立てにする。乾燥に弱いのでポリマルチか敷きワラを早めに行う。

福岡県農業大学校
非常勤講師　林　三徳

知って得する郷土の食文化 ⑪

梅（ウメ）

梅はわが国の在来果樹として古い時代から栽培されてきました。学名はムメと付けられており、モモ・スモモ・アンズと同じように中国から渡来した植物です。弥生時代の遺跡から核が出土しています。万葉集には百十九首が読まれており、萩に次いで多く、寺や神社の庭園などに植えられているところを見ると身分の高い人々が好んでいたようです。先日テレビで熱中症にはクエン酸が良いという番組を観ました。クエン酸？それなら梅干しと直感しました。しかし現在の梅干しは塩分が気になります。そこで今回は梅の季節にちなんで低塩分の梅干しを紹介します。

＊梅のラッキョウ酢漬け

■作り方　完熟梅を洗い水分を拭き取り、広口瓶に入れる。Ａコープのラッキョウ酢を上から注ぐ。梅がかぶるまで入れるだけ。もっと甘くしたい時は、ハチミツやグラニュー糖等を入れます。（この場合は先に梅の上に入れ、あとからラッキョウ酢を注ぎいれて下さい）１か月後位から食べられます。

＊梅の応用編

①減塩梅干し

漬かった梅を梅干し同様三日間くらい天日に干し、シソを塩少々で揉みアクを出し、次に梅汁を少し取り梅汁でシソをしっかり揉み、三日間干し、梅を瓶に戻しシソを上から入れ、きれいな色が付いたら出来上がり。

②お茶うけ梅

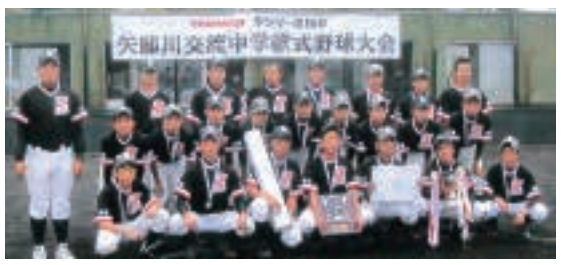
ラッキョウ酢に漬けた梅を一週間ぐらい天日に干すと、お茶うけになり旅行などに持って行くことができてとても便利です。

＊残りの梅酢の活用

①梅汁にオリーブオイルを加えてドレッシングに使う。②そのままキュウリとワカメを和える。③トマトに晒し玉葱、パセリのみじん切り等を盛り付け、梅酢をかけて汁ごと食す。

郷土料理研究家　樋口　愛子（八女市）

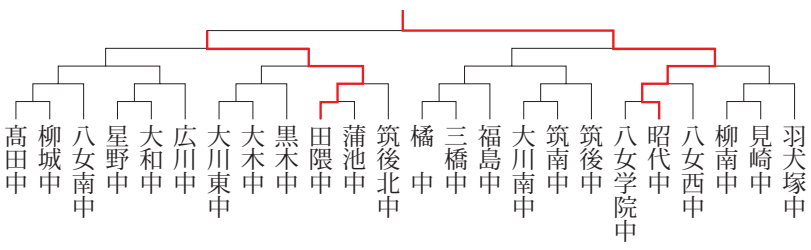
優勝　昭代中学校（柳川市）



準優勝　田隈中学校（大牟田市）

ヤンマー建機杯第19回矢部川交流軟式野球大会はみやま、柳川、八女、筑後四市立中学校野球部24チームが参加して開催されました。試合結果は優勝昭代中学校（柳川市）準優勝田隈中学校（大牟田市）でした。全力で戦ってくれた全選手の皆さん、大会開催にご尽力賜りました関係各位に心より御礼申し上げます。

大会委員長　木本　文明



ベターホームの楽しい cookinng

豆のマリネ

NEW

ベターホームの
かあさんの味
―家族のために
作りたい
季節の和食―
￥１５１２（税込）

本や調理道具のカタログ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）

ミックスビーンズ（水煮）…100g
たまねぎ……1/4個（50g）
ミニトマト……２個
A
- パセリ（みじん切り）……１枚
- ローリエ……１枚
- ワインビネガー（白）…大さじ２
- 塩……小さじ1/6
- こしょう……少々
- オリーブ油……大さじ３

作り方

① Aは合わせる。
② たまねぎは薄切りにする。ミニトマトは半分に切り、種をとって、さらに半分に切る。
③ Aに、②とミックスビーンズを加える。（すぐ食べられます。）

材料をパパッと切って、マリネ液に漬けるだけ。すぐ作れます。そのままはもちろん、ドレッシング代わりにサラダ野菜にかければ、具だくさんサラダに。

●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。
☎092-714-2411FAX092-711-7830　ＵＲＬhttp://www.betterhome.jp

６月の道の駅たちばな

◆福岡市博物館開館25周年記念　世界記憶遺産・山本作兵衛の世界～記憶の坑道～

会期　**6月6日～7月26日**
毎週月曜日休館（月曜日が祝日の場合はその翌日）

会場　**福岡市博物館**
福岡市早良区百道浜

主催　**山本作兵衛の世界実行委員会**（福岡市博物館・ＲＫＢ毎日放送・毎日新聞社・西日本新聞社）

切羽 入口＝イレクチ ⓒ Yamamoto Family 田川市石炭・歴史博物館所蔵

ほぼ半世紀を筑豊の炭坑労働者として生きた山本作兵衛（1892～1984）は、坑内や坑外における炭坑の労働や、炭坑が作り出したコミュニティ、そこでの人々のくらしを描いた厖大な記録画を残しました。

本展覧会では、大規模な原画の展示によって、観覧者にじっくりと作兵衛画の世界に浸ってもらいます。同時に、映像資料を含むさまざまな関連資料によって、山本作兵衛の炭坑記録画に描かれた世界と、それを生み出した筑豊という歴史的風土を紹介するとともに、なぜそれが世界性を持ったのか、こんにち炭鉱はどのような意味で歴史的遺産なのかを解き明かします。

◆宮崎宮あじさいまつり

華やかに彩り増せる参道の花達が潤う初夏の知らせ。

期間　**6月1日～30日**
場所　**宮崎宮あじさい苑**

苑内には100品種3500種類のあじさいが今年も色彩やかに皆様をお迎えします。期間中は各種イベントも開催。

■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。6月5日締め切り、希望者多数の時は抽選によります。