

「三徳の家庭菜園」 ②⑧

【インセクタリープラント】～天敵が増えやすい植物も植えてみる～

生食することが多い野菜では「安全・安心」が強く求められます。施設野菜では、害虫を化学農薬ではなく天敵を利用して防除する技術が普及していますが、露地でも土着の天敵を利用することによって、化学農薬の散布を極力抑えて害虫を防除する技術があります。

例えば、露地ナスなどの果実を加害するミナミキイロアザミウマの密度抑制には、土着のヒメハナカメムシ類が有効なことが判っています。

そこで、ナスなどの菜園の周りにフレンチ・マリーゴールドやブルーサルビアを植えておくと、その花粉や花密及びその草種を好む各種のハナアザミウマ（このアザミウマはナスは加害しない）とアザミウマ類の有力天敵であるヒメハナカメムシ類が集まります。

そうすると、この花で増えたヒメハナカメムシ類がナスなどに被害を及ぼすミナミキイロアザミウマも併せて捕食するため、その密度が非常に低くなって化学農薬散布の必要性も大幅に減ります。このように、天敵が定着して増えやすい植物を天敵温存植物（インセクタリープラント）と呼びます。フレンチ・マリーゴールドとブルーサルビアは、4月下旬から5月上旬に播種して苗を準備するか、苗を購入して25～30cmの間隔で菜園の周りに植え付けると、6月から11月まで花が連続して咲き続けて土着天敵であるヒメハナカメムシ類が途絶えることなく集まります。なお、葉色が淡くなったら追肥も必要です。ここで重要なのは、非選択性の殺虫剤はこの天敵温存植物と野菜には散布しないこと。天敵利用については、今年から取り組むのも面白いのでは…。



福岡県農業大学校
非常勤講師 林 三徳
アザミウマ類の有力土着天敵：
ヒメハナカメムシ



ヒメハナカメムシ類が増えやすい植物（インセクタリープラント）である①フレンチ・マリーゴールド（左）と、②ブルーサルビア（右）

これらを菜園の周りに植えておくとアザミウマの被害は激減する。

知って得する郷土の食文化 ⑬ ニラ(萵)を使った料理

ニラはネギ科の植物で、中国北部からモンゴルやシベリアに自生し、約3000年前から栽培されていたと考えられています。日本では万葉集や古事記にも出てくる古くから知られた野菜です。ニラの栄養価は高くビタミンA、B-カロチン、ビタミンC、カリウム、リン、鉄などのミネラルに富み、アリシンがビタミン



B1と結合してその吸収を良くし、代謝機能、免疫機能を高め疲労回復に役立ちます。国内生産量は高知・栃木・茨城で多く栽培されています。春に初めて伸びた葉が柔らかく香りも強く美味です。ニラは1度植えたら年に数回収穫できます。他に黄ニラ、花ニラがあります。

＊茄子のはさみ揚げ（4人分）

■材料 博多ナス2本 ニラ1束 合挽き肉200g 白コショウ少々 塩小さじ1 天ぷら粉適量 酢醤油適量 揚げ油適量

■作り方 ①茄子はよく洗い、所々皮を取り、たて二つに割り間に小麦粉を付けておく。②ニラを小さく切り、塩をしてしんなりさせてふきんで絞り挽肉と混ぜ合わせ、白コショウを混ぜる。③①の茄子に②の具を挟み、水で溶いた天ぷら粉に付けて揚げ、ひと口大に切る。④好みの酢醤油で食べる。七味唐辛子や柚子こしょうを入れて食べても美味しい。

＊ニラのチヂミ風

■材料 ニラ2束 卵1個 小麦粉150g 水150g

■作り方 ①ニラを5ミリ位の小口に切る。②ボールにニラ・卵・小麦粉・水を入れよく混ぜる。③フライパンにうすく広げ、両面をこんがり焼く。④上にかつお節をかけ、一口大に切り、ゆずポンやドレッシングなどお好みのものをつけて食べる。

＊ニラの卵焼き

■材料 卵2個 砂糖大さじ1 塩小さじ3分の1 マヨネーズ大さじ1

■作り方 ①ニラは小さく刻みマヨネーズでさっと炒める。②卵に砂糖、塩、炒めたニラを混ぜて焼く。

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

ラタトゥイユ



ーいたみにくい
&安心ー
作りおきと
お弁当読本
¥450(税込)

NEW



材料(約900g分)

なす.....4個
赤ピーマン.....大1個(150g)
ズッキーニ.....1本(150g)
さやいんげん.....5本
たまねぎ.....1個(200g)
にんにく.....1片(10g)
オリーブ油.....大さじ3
A トマト水煮缶詰(カット)1缶(400g)
白ワイン.....カップ1/4
ローリエ.....1枚
塩.....小さじ2/3
こしょう.....少々

作 り 方

- ① なすとズッキーニは7～8mm幅の輪切りにする。ピーマンはひと口大の乱切りにする。いんげんは5cm長さに切り、たまねぎは1cm幅のくし形に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 大きめの鍋にオリーブ油を温め、にんにく、たまねぎを中火でいためる。
- ③ たまねぎがしんなりしたら、残りの野菜を加えてさらに2～3分いためる。Aを加えて、ふたをずらしてのせ、弱火にして、時々混ぜながら、約20分煮る。

●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。

☎092-714-2411FAX092-711-7830 ☎810-0001 福岡市中央区天神2-13-17ベターホーム協会
URL <http://www.betterhome.jp>

矢部川源流・杣の里の四季 ④⑥

ボタンヅル(牡丹蔓)[キンポウゲ科]

矢部村では、花は夏の終わりの8月下旬頃から初秋9月にかけて、日当たりのよい林縁の低木に絡みついて咲く。十字型になる4枚の花弁に見えるのは萼片（がくへん）で、花弁はない。和名は、葉が牡丹（ボタン）に似ていて、つる性であることからついた。有毒植物で食べると消化器の粘膜が炎症を起こすといわれている。

（黒木町）松尾 重根



8月の道の駅たちばな

ひるよけ夏祭り
8月9日(日) 午後10時～午後3時
～売り切れ御免10円屋台～
★ぶどうすくいどり★焼とうもろこし
★星野系カレー★焼き鳥...etc
★なくなり次第終了となります。
～生産者対面販売コーナー～
★絵花・器用アレンジフラワー・夏野菜
★藍コロケ・フライドポテト・じゃがいも万十
★まぜごはん・アスパラの天ぷら・かき氷
★お茶の対面販売・ハダカササギ対面販売。
8月8日～10日 活性化センターにて
手工艺品展示・販売会開催
8月の店休日は8月5日(水)となります。
道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711

NTT西日本スペシャル
おいでよ！
絵本ミュージアム2015
今回は「つながる ひろ
がる」をテーマとし、企画
ギャラリー内では自由に手に

浮世絵師たちが描いた、世
界に一枚だけの絵画「肉筆浮
世絵」の世界。本展では約
170点に及ぶ肉筆浮世絵
（約70人の浮世絵師たちの作
品と浮世絵誕生前後の無款の
作品）を展示し、江戸の都
で花ひらいた浮世絵の黎明期
から終焉期までを辿ります。
名手の筆あとが、きつと新し
い浮世絵の世界にいざなうこ
とでしょう。



葛飾北斎《酔余美人図》(部分)
公益財団法人氏家浮世絵コレクション蔵
展示期間：8月22日(土)～30日(日)まで

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。8月5日締め切り、
希望者多数の時は抽選により
ます。

観覧料 一般1000円・高
大生700円・小中生500
円・未就学児は無料
■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。8月5日締め切り、
希望者多数の時は抽選により
ます。



昨年の会場風景