「三徳の家庭菜園」㉚

【食用ビート】～ボルシチの具材及びベビーリーフとして～

食用ビート（テーブルビーツ）は、地中海沿岸を原産地とするアカザ科フダンソウ属の根菜で、砂糖の原料に使われる甜菜（テンサイ）と同じ仲間です。食用とする肥大した根部は、肉質部まで濃紅色を呈するため火焔菜（カエンサイ）とも呼ばれています。その肥大根部は、ビタミンやミネラルを多く含み、甘味があってロシア料理のボルシチ（スープ）には欠かせない具材として、栽培する人が近年増えています。

食用ビートの生育適温は15～20℃と比較的冷涼な気候を好み、寒さに強いのですが暑さには弱いため、北部九州では９月には種をして11～12月に収穫するのが標準的な栽培になります。近縁のホウレンソウ同様に酸性土壌では生育が劣るため、播種の１週間ほど前に苦土石灰を１５０ｇ／㎡程施し酸度の矯正が必要です。これに、基肥として化成肥料（N：P_2O_5：K_2O＝８：８：８）を１００ｇ／㎡と完熟の堆肥を２ｋｇ／㎡程施用します。十分に耕起した後に高さ１０ｃｍ程の畝を立てて、条間２０～２５ｃｍで条状に２～３ｃｍ間隔で種子を播きます。播種後の双葉が出始めたら頃から間引きを始めますが、間引いた幼い葉は葉柄部が赤くてカラフルなため、ベビーリーフとしてサラダに使うことができます。本葉５～６枚の頃までに最終的な株間を10～12㎝にして、播種から60～80日後で根部の直径が５～７㎝に達した頃に収穫します。収穫が遅れると根部が固くなり筋が入って食感が落ちますので注意しましょう。食用ビートは、栽培が簡単な初心者向きの野菜ですので、栽培したことがない人は次作で取り組んでみては如何でしょう？。

●**収穫期が近づいた食用ビーツ**
＊葉柄及び中肋が赤くて、幼い葉はベビーリーフとしてサラダに使えます。

●**根部の直径が５～７㎝になった頃が収穫の適期**。＊根の肉質部はリング状の濃紅色で、ボルシチの色の源でもある。

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 ⑰　大根（だいこん）

大根の原産地は地中海沿岸です。古代エジプトや古代ギリシャ、ローマでも食べられていました。中国、朝鮮を経て、縄文時代に伝わったという説があります。日本では大根のことをすずしろ、カガミクサ、オオネなどと言っていました。江戸時代に品種改良が進んだといわれています。

＊赤貝と大根の煮物

■材料　赤貝むき身200g、ザラメ大さじ２、酒大さじ２、醤油大さじ３、サラダ油大さじ１

■作り方　①赤貝を洗い水を切っておく。②大根は皮を剥き７～８cmの拍子木切りにする。③油で赤貝を炒め、大根を入れてさらに炒め、ザラメと酒・醤油を入れ、時々まぜて蓋をして汁けが無くなるまで煮る。＊唐辛子を入れてもピリッとして美味しいです。

＊大根サラダ

■材料　大根１/４、レタス２枚、かつお節少々、　トマト１個、柿１/２、ブロッコリー50g

■作り方　①大根は皮を剥き千切りにし、レタスはひと口大にちぎる。②トマトはくし形に切り、柿は串形に切る。ブロッコリーは色よく茹でる。③かつお節をかけ、好みのドレッシングをかける。

＊たくあん漬け

■材料　干し大根10kg、荒塩（干し大根の重さの６%）、ザラメ１/２～１カップ、米ぬか１kg、くちなしの実４～５個、赤唐辛子10～15本、昆布40～50cm

■作り方　①大きめのボールで米ぬかと荒塩を混ぜ合わせ、細く切った昆布とくちなしの実、細かくちぎった赤唐辛子を加え混ぜる。＊くちなしの実は粉砕した方が色よく仕上がります。②漬け物樽（ポリ容器）に漬け物袋を敷き、ぬかを二つかみ程振り入れ、干した大根を桶にそって隙間なくきっちり詰める。ヌカをふり、また大根を入れる作業を繰り返す。ヌカの量を上になるほど多めにし、最上段はたっぷり振り入れる。中蓋をして大根の重さの2~3倍の重石を載せる。中蓋まで水が上がってきたら重石を軽めにする。１週間ぐらいしたら食べ頃です。

郷土料理研究家　樋口　愛子（八女市）

健康よもやま話 ⑫

姫野病院：松浦　緑郎
（健康管理士一般指導員）

●アルコール性肝障害

昔から「酒は百薬の長」と言われ、人類の歴史とともに生活の中に溶け込み、人生の楽しみの一つとして、また人間関係の潤滑油的役割を果たしてきました。たしかに、アルコールは適量であれば血液循環を良くし、動脈硬化を防ぐ善玉コレステロール（HDLコレステロール）を増やし、併せて気分をくつろがせ、和やかな雰囲気をかもし出すなどの効果があります。

ですが、アルコールに対する感受性は男女を問わず個人差が大きいものです。アルコールに強い体質と弱い体質がありますが、日本人の約半数は遺伝的にアルコールの代謝能力が低く、極端な場合、ごく少量のアルコールで顔面紅潮、動悸、頭痛などを訴えることがあります。これは肝臓のアルコールを分解する酵素が欠けているからです。

一方、アルコールに強い体質の人は一回の飲酒量と飲む機会が増えるにつれて、いつの間にかアルコール依存症に陥る危険性もあるので注意が必要です。

アルコールは高いエネルギーをもっているため、飲み過ぎればエネルギーの塊である中性脂肪がたくさん作られ肝臓に溜まってくるようになります。これが脂肪肝です。脂肪肝では自覚症状はありませんが、毎日ある程度の酒を飲んでいる人が、ときに大量飲酒したようなときには、食欲不振や吐き気、体重減少、黄疸、発熱、吐血などの症状を引き起こす急性アルコール性肝炎となることがあります。なかには肝硬変から肝性昏睡となり死に至るケースもあります。

いずれにしてもアルコール依存症になると、アルコールをコントロールして飲むことが出来ず、また飲み出すと止まらない連続飲酒となりがちです。本人は命がけでアルコールを飲んでいるつもりはないと思いますが、コントロールのきかない多量の飲酒が如何に危険であるか知って欲しいものです。

ベターホームの楽しいcooking

生揚げとれんこんの煮もの

調理器具の使い方から食材の扱い方の疑問がひとめで解決！

NEW

本は２冊まで送料200円。
３冊以上は送料無料でお届け。
新お料理一年生 ワイド版
1,620円（税込）

材料（４人分）

生揚げ……１枚（200g）
れんこん……200g
さやいんげん……5本
ごま油……大さじ1/2
赤とうがらし……1/2本
A 水……カップ1/2
A 砂糖……大さじ1
A しょうゆ……大さじ1と1/2
A 酒……大さじ1

作り方

① れんこんは太いところは2～4つ割りにし、7～8㎜厚さに切る。水にさらして水気をきる。いんげんは、3～4㎝長さに切る。
② 生揚げは熱湯をかけて油抜きし、ひと口大に切る。赤とうがらしは種をとる。
③ 鍋にごま油を温めて、れんこんと赤とうがらしを入れていためる。生揚げとAを加え、ふたをして中火で7～8分煮る。いんげんを加えて、煮汁が少なくなるまで煮る。

味のしみた和風の煮ものが一品あると、それだけで安心できます。使う材料はパパッと切れるものばかり。思い立ったら手間なく作れます。

●カタログのご請求、お問合せはこちら
ベターホーム協会　〒810-0001　福岡市中央区天神２－１３－１７
☎092-714-2411FAX092-711-7830　ＵＲＬ http://www.betterhome.jp

12月の道の駅たちばな

お歳暮の地方発送承ります。
お好みの詰め合わせもできますので気軽にお申し付けください。

■年末年始のお休み
12月31日～１月３日
■初売り　１月４日

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

◇2年に一度、クルマとバイクの祭典！福岡モーターショー2015！

クルマとあけよう未来の扉―国内4輪17ブランド、2輪9ブランド、輸入車4輪10数ブランド、輸入2輪の魅力的なクルマやバイクが福岡に集結。

日時　12月18日～21日　9時30分～18時

会場　マリンメッセ福岡、福岡国際会議場、福岡国際センター

主催　福岡モーターショー実行委員会　入場料大人1,200円（当日1,400円）高校生以下無料

21日は17時終了

「福岡モーターショー2014の様子」

■読者プレゼント

ペア３組（６名）の方へ。希望の方は住所、氏名明記の上㈱東兄弟へハガキで応募下さい。12月８日締め切り、希望者多数の時は抽選によります。チケット発送をもって発表とします。

◇八女中美水墨画展

みはる会、緑水会、はつらつ水墨画、立花水墨画の会員の作品約50点を展示します。

期間　12月8日から12月13日まで
場所　おりなす回廊