

揚げなすのおろしあえ



- 材料(4人分)●
- ・千両なす…4本
 - ・揚げ油…適量
 - ・おろしあえ
 - ・トマト…1個
 - ・枝豆…50g
 - ・だいこん…200g
 - ・酢…大サジ1
 - ・砂糖…小サジ2
 - ・塩…小サジ1/3
 - ・しょうゆ…少々

●つくり方●

- ① なすは、ガクを切りそろえてまん中あたりに切り目を入れて、約170～180℃の揚げ油で揚げ、油をよくきる。
〈コツ〉まわしながら色よく揚げる。切つてすぐ揚げるとアクがでないので、水にはなさなくてもよい。
- ② トマトは湯むきして小さめのさいの目に切り、枝豆はゆでる。
- ③ だいこんおろしの水気を軽くしぼり、Aで調味して(1)を混ぜる。
- ④ なすを器に盛って、切り目を開き、(2)の大根おろしをのせる。

☆なすを油の中でまわしながら揚げろ

トマトを湯むきする

さいの目切り

ゆでた枝豆

だいこんおろし

す 砂糖 しお

×2 ×1/3

+しょうゆ少々

切れ目を入れる

にんじん



- ポイント!
- できるだけ深く、細かく耕す。
 - 発芽まではいねいに管理する。
 - 除草、間引きをこまめに行う。



●つくり方●

- 1 畑の準備
種をまく2週間前までに1㎡当たり完熟堆肥1kg、苦土石灰を100g、ようりん50g、有機化成肥料200gを入れ、深く耕し、幅60cm・高さ30cmのうねを作る。
- 2 種まき
深さ5cmほどの播き溝を作り、たっぷり水をまいてから種をまく。覆土は3～5mm程度で丁寧に行い、平くわ等で叩いておく。乾燥防止のため敷きワラを行い、出芽まで乾燥させないように注意する。
まき溝 5cmくらい
- 3 管理
間引きは本葉1～6枚の時期に3回くらい行い、生育の悪い株を除き株間を15～18cm程度にする。最終の間引きと併せて追肥を1㎡当たり化成肥料を20g程度株間に施し、同時に除草を兼ねて株元へ土寄せを行う。
- 4 収穫
根の頂部が3～4cmに育ったものから抜き取り収穫する。

高さ30cm 幅60cm

本葉1～6枚のころ 株間は15～18cmくらい

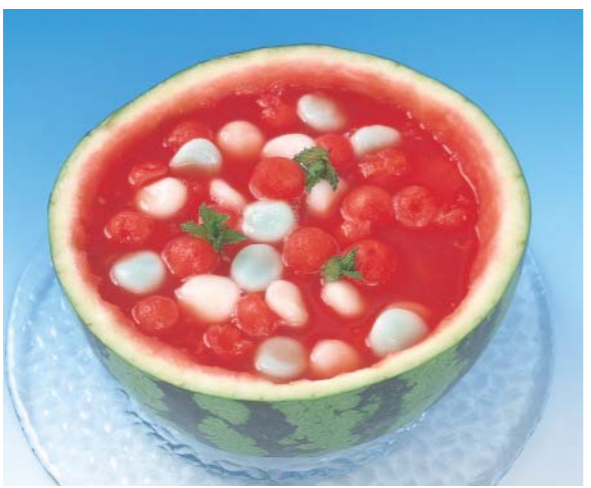
3～4cmに育ったら収穫できよ

たべるレシピ



つくるレシピ

すいかのパンチ



- 材料(4人分)●
- ・すいか…小1/2個
 - ・シロップ…大さじ1
 - ・砂糖…100g
 - ・水…1/2C
 - A
 - ・白玉粉…40g
 - ・水
 - B
 - ・白玉粉…40g
 - ・ペパーミント…小サジ1
 - ・水

●つくり方●

- ① すいかは半分に切り、中の果肉をくり抜き器でくり抜く。
- ② くり抜いた残りのすいかや、くり抜く時に出る汁とともに、ミキサーにかけてジュースにする。
- ③ 水に砂糖を入れ、煮溶かしてシロップを作り、冷ましたものを、(1)と合わせる。
- ④ Aの白玉粉は水を加えて、Bの白玉粉はペパーミントと水を加えて、それぞれ耳たぶくらいの固さになるまで練り、丸めてたっぷりの熱湯に入れてゆで、浮き上がったら水にとって冷やしておく。
- ⑤ すいかの器に(1)のすいかを入れ、(2)のジュースを入れ、(3)の白玉を浮かせミントの葉を飾る。

くり抜き器でくり抜く

残りはミキサーで

水+砂糖

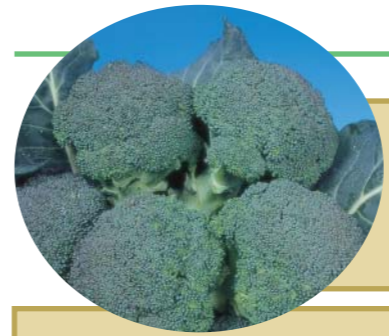
シロップを作る

耳たぶくらいの固さ

熱湯でゆでる

でき上がり

ブロッコリー



- ポイント!
- 湿害に弱いので水田では高畦栽培とする。
 - 葉面積が花蕾の大きさを決めるので、初期成育を促進する。



●つくり方●

- 1 種まき
底に穴をあけて排水対策をした発泡スチロールの箱に土を詰めて種をまく。土を軽くかけ、一分ほど水をやり濡れ新聞紙をかけておく。発芽後新聞紙を取り、混み合った芽を間引く。本葉2枚頃に9cm径のポリポットに鉢上げし、本葉5～6枚程度まで育てる。育苗中は生育状況を見て液肥を1～2回与える。
- 2 植えつけ
1㎡当たり堆肥2kg、苦土石灰80g、有機化成肥料200gを入れ、70cm幅のうねを作る。育てた苗を35cm間隔で浅植えし、たっぷり水をやる。
- 3 管理
根張りを良くするために植え付け後10日頃と花蕾が見え始めた頃の2回土寄せをする。土寄せと併せて、1㎡当たり追肥化成肥料を20g追肥する。
- 4 収穫
収穫の適期は花蕾の外側のつぼみがゆるんだ頃に、花蕾の良く締まっているうちに収穫する。品種によっては頂花蕾収穫後に、側花蕾の収穫も可能。

35cm間隔くらい

頂花蕾 側花蕾