



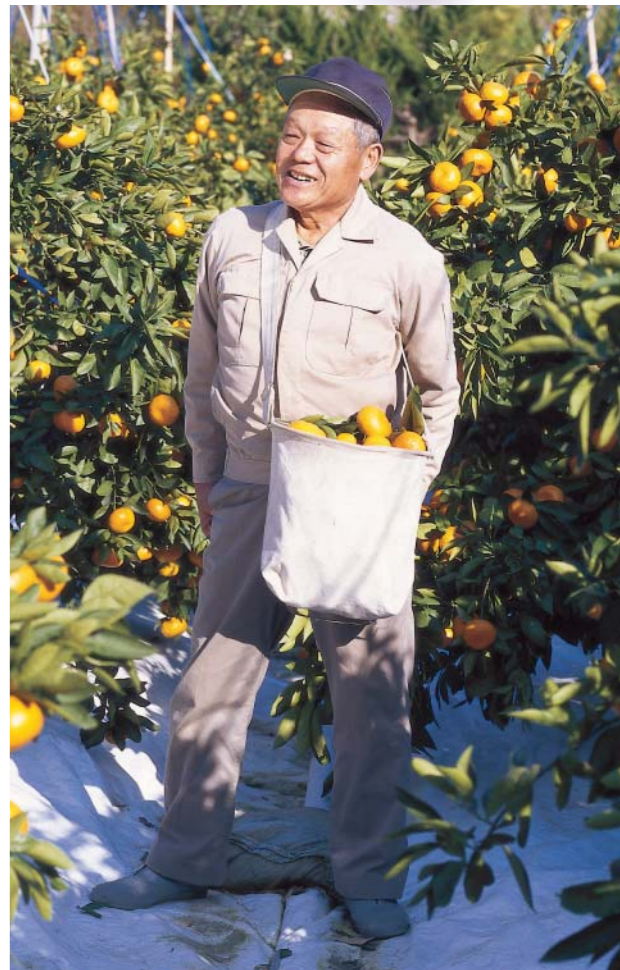
うんしゅう 温州みかん

日本の冬の代表柑橘「温州みかん」。ビタミンCはもちろん、ガン予防にも効果的な果物。そのまま食べるもよし、ソースにして料理に使うもよし。おいしいみかんの選び方は比較的小玉で平べったいもの。集合して実ったものよりも、伸びた枝から一つの実がなっている方がおいしい。みかん狩りに行ったら、ぜひお試しあれ。



休むときは休ませ、実るときは思いきりたくさん みかん栽培の常識をひっくりかえした新ミカン栽培

ふじのときひろ 藤野 時弘さん(71歳)



瀬戸内海の周防大島では、青い空と海を背景に、たわわに実ったみかんが鮮やかなオレンジ色をきらめかせています。ここは大島郡橋町油良。リゾート地としても人気の風光明媚な土地柄です。

藤野さんのお宅は祖父から息子の幸雄さんまで4代にわたるみかん農家で、17ヘクタールのほ場に極早生から早生、青島、伊予柑、せとみなど7品種を栽培しています。このうち最も力を入れているのが高糖度みかんの「青島」。実は藤野さん宅では、3年前から全く新しい栽培方法を取り入れています。



(写真上)みかんの重みで樹に負担がかからないように枝をりあげている。



※隔年結果…よく実る年(表作)と実らない年(裏作)が交互に繰り返されること。この隔年結果性を生かし、実る年は思い切りならせ、休む年は休ませればよいと考えた。大島柑きつ試験場で研究してきた「樹別交互結果栽培」という技術。

左半分にみかんが豊かに実り、右半分は青々とした葉が茂っています。新しい栽培法とは、「青島」の収穫を2年周期で考え、実る年は思いきり実らせ、翌年はゆっくり休ませるといふ栽培法だったのです。土地の半分を休ませれば効率が悪い。そんな高度成長的な考えは杞憂でした。普通のみかんは隔年結果(※)を防ぐため、摘果を行います。一方「青島」は表作と裏作の差が激しい品種で、裏作では実が大きくならずしてしまいます。だからこそ剪定してできるだけ多くの芽を出させ、摘果せずにたくさん実らせることが可能でした。一見ムダに見える「樹を休ませること」で、従来以上の品質と従来通りの収量を手に入れることができたのです。

今後、藤野さん宅では全体の4割を占める「青島の畑を、すべてこうした新しいやり方に変えていこうと考えています。品種の特性を生かした新しいみかん畑が、これからの大島郡に確実に増えていきそうです。



はくさい 白菜 hakusai

からだを温めてくれて、カゼを予防。 寒い冬の強い味方。

【主な産地】…福栄村、阿武町、岩国市など

寒くなると、葉の糖分が増えておいしくなる「はくさい」。山口県内では沿岸部から中山間地にかけて栽培され、9月下旬から6月下旬まで出荷されます。芯の色は品種によって違いがありますが、最近はやや黄色いものも人気で、各産地とも黄芯系品種の導入が進んでいます。



色鮮やかなはくさい畑。



【栄養&効能】

はくさいの芯のあたりには、ビタミンCやカルシウム、鉄、カロチンなどが含まれ、中国では体を温める食べ物として利用されている。冬の定番メニューのはくさい鍋では、芯の部分もしっかり食べるようにしたいもの。また、塩漬にしてもビタミンCは失われずに、乳酸菌などの有効な腸内細菌が生まれるので、整腸効果が高まる。ミネラル類も漬け物にした方が効率よく摂取できる。

「目からうろこ」な マメ知識

■はくさいの保存、料理のコツ
●保存：一玉で手に入ったときは、冬は一日陰干しした後、新聞紙にくるんで冷暗所にたておきましょう。こうすれば、2〜3週間は持ちます。使い残したものを保存する場合は、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

●料理のコツ：●芯と葉では火の通りが極端に違うので、料理の仕方によっては、芯と葉の部分に切り分けて調理するとよい。

◎炒め物をする場合は、水けが出やすいので、強火で一気に炒めることがポイント。
◎ゆでたり煮たりするときには、汁を少し減らしておき、ふたをして蒸すように加熱すると甘みが出る。

適切なサイズに
カットした
はくさい



★二日酔いに「つき汁」
はくさいには、整腸作用だけでなく、酒の毒を消す作用や利尿効果もあります。そこで、二日酔いに効果的なのが「はくさいの生のつき汁」。はくさいをガーゼに包んでつぶし、しぼって汁をとります。これを二日酔いでのが湯くときに、盃〜2杯飲みます。

★便秘解消に「はくさいスープ」
おなか張つてもやもやした感じのあるときには、はくさいを煮たものがオススメ。消化によく、腸が整えられるので便秘の解消に効果的です。
スープ(ベースはコンソメ、ブイヨンなどお好みで)にしょうが汁、お酒で味を調え、その中に刻んだはくさい(特に芯の方)を入れて、やわらかくなるまで煮込み、たっぷりいただきます。

また、はくさいの芯を煮込んだ汁をお茶代わりに飲むと、カゼの予防にもなります。