

たべる レシピ みかんのスープ



● 材料(4人分) ●

- みかん…5個
- にんじん…1本
- 水…2カップ
- 固形スープ…少々
- ごはん…40g
- 塩…少々
- こしょう…少々
- パセリ…適量

■ つくり方 ■

- みかんの皮をむく。1つは飾り用に実を取り出し(包丁できれいに袋から出す)残りは皮がついたままミキサーにかけ、ざるで絞り汁をこす。
- にんじんは皮をむいて薄く切る。鍋に水、固形スープ、にんじんを入れ、火にかける。沸騰したらごはんを入れて、にんじんが柔らかくなるまで煮る(10分ぐらい)。
- ②の荒熱をとり、ミキサーにかける。
- ③を鍋に戻し、みかんの絞り汁を加えて塩・こしょうで味をととのえる。沸騰する前に火をとめ、器に注いでみかんの実・パセリで飾り付ける。



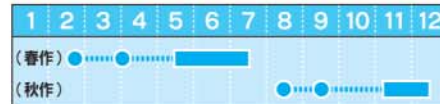
①
1個はがざり用
4個はミキサー
にかけて
絞り汁にする

つくる レシピ ジャガイモ



- ### ポイント!
- 連作を避ける。
 - 休眠の明けた無病の種いもを用いる。

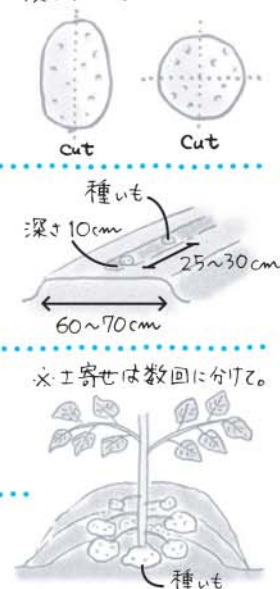
●… 植えつけ ■… 収穫



■ つくり方 ■

- 準備** 植え付け10日前までに1㎡あたり苦土石灰60kg程度を全体にまき、深く耕しておく。種いもは1個の重さが40gぐらいになるように、縦に2~4つ切りにする。
- 種まき** 畦幅60~70cm、深さ10cm程度の溝をつくり、株間25~30cmとなるよう、種いもの切り口を下にして並べ、軽く土を被せる。その上に、1㎡あたり完熟堆肥1kg、化学肥料100gを施し、さらに5cm程度土を被せる。
- 管理** 芽が10cmぐらいになるまでに、元気の良い芽を1~2本残し、その他の芽をとる。萌芽が揃う頃とつぼみが見える頃に、追肥と土寄せをする。追肥は1㎡あたり化成肥料15g程度施す。
- 収穫** 茎や葉が黄色くなってきたら収穫時期。天気の良い日に行う。

横からの図 上からの図



※土寄せは数回に分けて。

楽しむ レシピ リナリア



●… 種まき ▲… 鉢上げ ■… 開花時期



ポイント!

- 40cm~50cm程になり、キンギョソウを小さくしたような小花が咲く。色は紅、紫紅、桃、黄、白など多彩。
- 高温多湿に弱いので、換気のよい、涼しいところで育てる。光にあてて、茎の伸びすぎに気をつける。

■ 管理の仕方 ■

- 苗** プラグトレイ等を使い、1穴に2~5粒種をまく。土は被せなくてもよい。生育の適温は5~20℃。肥料がきれいなようにする。光にあて、茎の伸びすぎに気をつける。
- 管理** 種まきから20~30日で鉢に植え替える。2.5号ポットで1本植え、3~4号ポットで2~3本植えというように、本数にあわせてポットを使用する。

