

ちょっと
気になる?!

野菜の豆知識

根菜編

Q タマネギには栄養成分としてどんなものが含まれていますか？



タキイ研究農場
よし 孝光
たかみつ

タマネギに含まれる栄養成分は、多くのネギ類に含まれる成分で催涙成分として知られる硫化アリルや、タマネギに特に多く含まれるケルセチンが代表的です。
硫化アリルはネギ類独特の香りや辛みのもととなる成分です。血栓発生の予防、血中コレステロールの増加抑制、ビタミンB₁の吸収を助けることで疲労回復などに効果があることが知られています。硫化アリルは水に溶けやすく、加熱により成分が変化してしまいます。
「スパート」のような辛みの少ない早生種をさつと水にさらし、生のサラダで食べるとたくさ



→ 種多の早生肉質オニオン
晩抽「スパート」、肉質が瑞々しくオニオンライスなど食でおいしいタマネギです。

ん摂取できておすすすめです。
ケルセチンは抗酸化作用をもつポリフェノールの一種です。活性酸素によるストレスを防止、血流をサラサラにする効果や血管を強くする働きがあり、長期的に摂取すれば動脈硬化や高血圧などの予防につながります。ケルセチンも水に溶けやすい成分ですが、加熱には比較的安定しています。
「ケルたま」は従来品種との比較で約1・5倍のケルセチンを含んでいます。スープ、みそ汁などの煮物料理に使用することで効果的に摂取することができます。



← ↑
ファイトリッチシリーズの「ケルたま」。機能性成分ケルセチンを従来品種（「ネオアース」）の約1.5倍多く含んでいます。オニオンスープなど加熱料理でおいしいタマネギです。

Q ダイコンの生食用と漬物用、さらには生漬用と干したくあん用、それぞれの特徴を教えてください。



タキイ茨城研究農場
つじ た 卓
たかし

ダイコンは古くから各地の土壌や気候に適応し、用途に応じて独自に進化してさまざまな地方品種が作られてきました。現在、生食用には甘みが強く、作りやすく用途も広い宮重系由来の品種が多く栽培されており、「耐病総太り」を代表とする青首種が中心になります。
また漬物用には練馬ダイコンの仲間の理想系由来のものが多く、白首で細長く、かたく緻密な肉質のものが使われています。干したくあんは収穫後、天日干しにして水分を抜いた後、ぬか漬にしたもので、強い歯ごたえが特徴です。抽根部が細い「干し理想」「耐病干し理想」が干し上りも早くおすすすめです。
一方、生漬は干さずに塩漬にして、脱水した後ぬか漬にするもので、干したくあんよりソフトな歯ごたえが特徴です。「輝八洲」「新八洲」のように抽根部が太く肥大が均一な品種が適しています。
なお、たくあん用のダイコンは深い耕土が必要になりますので、耕土が浅い場合は高畝にして栽培します。



← 生食用ダイコン代表格の「耐病総太り」(左)は甘い青首ダイコンの定番。良質の干したくあん用ダイコン「耐病干し理想」(中)は病気に強く作りやすい品種です。「輝八洲」(右)は肥大よく作りやすい生漬専用種です。



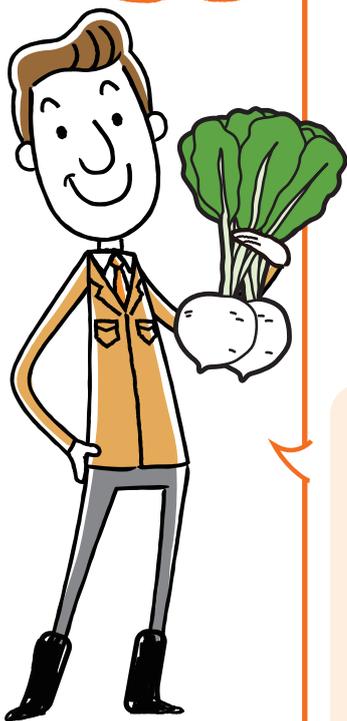
ころころラディッシュミックスでカラフルな浅漬を



↑ 赤・紫・白、3種の二十日ダイコンのタネをミックスした「ころころラディッシュミックス」(左)、ミニ赤ダイコン「紅三太」(右)で色鮮やかな浅漬が簡単にできます。

ご家庭では浅漬が簡単でおすすめです。通常の青首ダイコンであればどれでも可能ですが、「ころころラディッシュミックス」や「^{べにさんた}紅三太」などを使えば彩りもよく食卓が華やかになります。プランターでも栽培可能でお手軽なのも魅力です。早生品種のためとり遅れないように試し抜きをして収穫時期を判断するとよいでしょう。

Q カブの根はどこでしょう？ また肥培管理の注意点を教えてください。

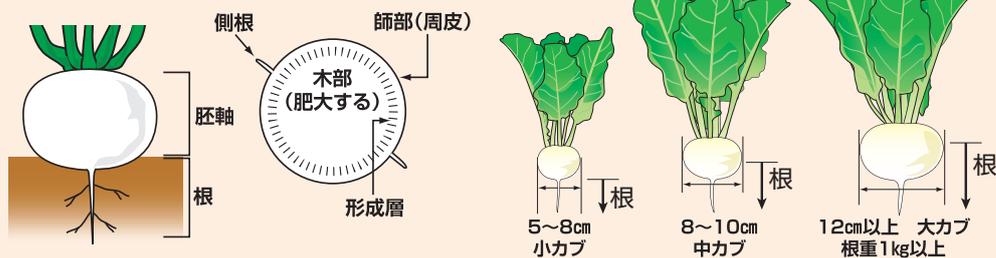


普段食べているカブの玉の部分は基本的に胚軸(子葉の下の茎の部分)と根の一部が肥大したものです(図参照)。「小カブ」は胚軸だけが肥大し、根は細く伸びた部分になります。これに対して「中カブ」「大カブ」は胚軸と根が肥大し、「中カブ」は玉の半分または3分の1から下が根で、「大カブ」は玉の3分の2または半分から下が根に当たります。

さて、カブの肥培管理は大きさによって少しだけ異なります。カブは栽培期間が比較的短いため、全量元肥、10㎡当たりチッソ成分で80〜100gを目安に施用します。ただし中〜大カブサイズにしたい場合は、播種後3週間あたりに元肥の半量を追肥します。

肥培管理で注意する点は近年多い台風や大雨などで葉が黄化した場合、慌てて肥料を与えないことです。この場合、黄化の原因は雨で土がしまったことによる根傷みが考えられるため、まずは畝間や条間を中耕し、生育の回復を促しましょう。余分な肥料を与えるとは回復後急激に肥大し、玉割れなどの原因になるため注意しましょう。

カブの肥大



タキイ茨城研究農場
おかもと ゆう
岡本 祐