

食育ソムリエ直伝!
旬菜レシピ

ブロッコリーフライのタルタル掛け



- 材料 (2人分)**
- ブロッコリーフライ
ブロッコリー・・・1/2個
 - パン粉・・・適量
 - バター液
油・・・適量
 - 溶き卵・・・1個分
 - 小麦粉・・・大さじ4
 - 水・・・大さじ2
 - ブロッコリータルタルソース
ブロッコリー・・・2房
 - 玉ねぎ・・・1/4個
 - 卵・・・2個
 - マヨネーズ・・・大さじ1と1/2
 - 酢・・・大さじ1/2
 - 塩コショウ・・・適量

作り方

ブロッコリーフライ

- ブロッコリーは茎を少し長めに残して小房に分ける。茎は皮をむいて、長さを半分に切って四つ割りにする。
- ボウルにバター液の材料を入れてよく混ぜる。ブロッコリーをバター液にくぐらせ、パン粉を全体にまぶす。
- フライパンに油を2cmの深さくらいまで入れて中温(170℃)に熱する。2を入れて、上下を返しながら約4分間揚げ、油を切って完成。

ブロッコリータルタルソース

- 卵を茹でて、殻をむいておく。ブロッコリーも茹でて、小さく切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに茹で卵を入れて、細かくつぶす。
- 2に材料を全部入れ、混ぜて完成。

プロックリーづくしの一品です。簡単にできるので、ぜひ作ってみてください!

粉チーズを入れるとイタリアン風になります!

粗びき黒コショウや粒マスタードを入れるのもオススメ!

JAみえなか 食育ソムリエ 寺田 顕

地域農業をもっと元気に!

みえのまんなか

Mienaka



プラランター栽培を
はじめよう!



農業体験農園会員募集! 青空のもと、「農」ある暮らしをしてみませんか?

農業体験農園とは?
プロの農家に種まきから収穫まで、栽培のコツなどを教えてもらいながら、農業を楽しむことが出来る体験農園です。農業初心者でも安心してはじめられます。

手ぶらで参加OK!
種苗や農具、資材、肥料は農園に準備してあります。
長靴、軍手さえあればOK!
手軽に参加できます。

楽しいイベントも!
農園主を中心に、入園者同士で交流できる収穫祭などのイベントも開催しています。

令和5年度 農業体験農園中途申込み

- 場所 松阪市山室町 ※松阪市中部台運動公園 第4駐車場出口前(流水プール南側)の「アグリヒルズ花岡台」南側に隣接の畑
- 期間 令和5年2月10日～令和6年1月31日
- 中途会費 26,000円(※年会費は31,000円)
- 農園区画 約36㎡(4m×9m)
- 年間 スケジュール 年間で6回作付けを行い、季節に合わせて約21種類の野菜を栽培します。(作付け品目はあらかじめ決定しています) ※今回の募集は中途からの参加になりますので、5回の作付けになります。 ※空き区画がわずかなため、応募者多数の場合、抽選となります。

お申込み・お問い合わせ
竹林まちづくり農業体験農園事務局 JAみえなか 企画部 資産管理課(担当:香川)
TEL:080-4183-7720 Eメール:shisan2@mienaka.jamie.or.jp

野菜を上手に育てるためのコツ

プランターで野菜作りにチャレンジ!

プランター栽培をはじめよう!

1 プランターは野菜で使い分け

プランターはさまざまな種類がありますが、根が下に伸びるか、横に広がるかで選ぶプランターが変わるので、事前に確認しましょう。素材は軽くて扱いやすいプラスチック製がおすすめです。

深型プランター

おすすめ/
トマト・ナス等

ナス科などの野菜は根が下に真っすぐ伸びるので、根の生長を妨げないように深めのプランターを選びましょう。



長方形プランター

おすすめ/
キュウリ・ニラ等

ウリ科・ユリ科などの野菜は、生長すると根が浅く横に広がるため、長方形の表面積の大きいプランターを選びましょう。



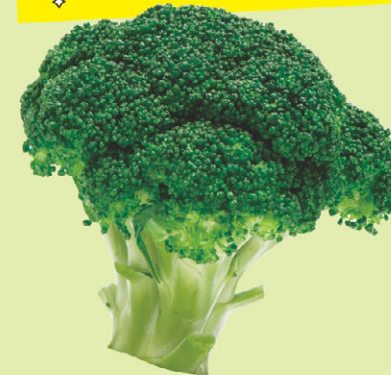
家庭菜園は農産物が作られる過程を自宅等で学ぶことができるだけでなく、収穫する楽しさや収穫した野菜を食べる喜びを体験することで、食育にもつながります。限られたスペースでも手軽にできるプランター栽培をはじめませんか?

茎が長めで幅を取らない「スティックブロッコリー」もおすすめです!

ブロッコリー

ブロッコリーはビタミンCやβカロテン、カリウムなどの栄養素が豊富で、抗がん作用や美肌効果があります。野菜作りをイチから始めたい方は「①種まき」から、もっと手軽にスタートしたい方は「③苗の植えつけ」からチャレンジしてみましょう!

JAみえなか管内はブロッコリーの作付面積が三重県内で第1位!



【種まき期】2月~3月
【苗の植えつけ期】3月~4月
【収穫期】4月~6月

- 野菜栽培用プランター (深型プランター)
- 土 (培養土)
- 鉢底石

栽培方法

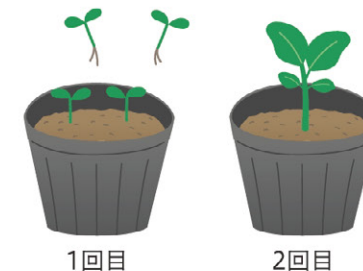
1 種まき 本格的に始める方はここから!

園芸用のポット等に土を入れ、深さ1cmほどの穴を開けて、3~4粒ずつ種をまき、軽く土をかぶせてから水をあげます。
★発芽する温度は20~25℃とやや高めなので、室内による管理がよいでしょう。



2 間引き (2回)

1回目は発芽したときに、2本残して間引きを行います。2回目は本葉が2枚の頃に、生育の良い方を残して1本に間引きします。また、間引きの後は土寄せをしましょう。



まび間引き

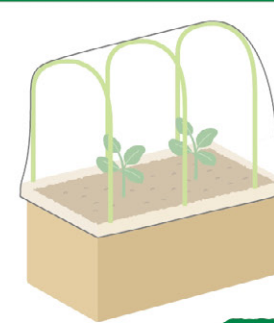
弱った芽を抜いて元気な芽を残す作業のこと。日光をまんべんなく浴びせることができ、土中の養分を効率よく吸収する効果があります。

つちよ土寄せ

株元に土を寄せる作業のこと。株のふらつきや雑草の繁殖・肥料の流出のほか、根菜類の着色や寒さによる被害を防ぐ効果があります。

3 苗の植えつけ 手軽にスタートしたい方はここから!

プランターの底に鉢底石を敷き詰めて、土を入れておきます。本葉が4枚になったら、株間を40~50cmくらい空けて植えつけ、たっぷりと水をあげましょう。
★幅65cmのプランターには、2株が目安です。
★防虫ネットや寒冷紗などを張って防虫対策を行いましょう。



4 追肥 (2回)

1回目は植えつけて2週間頃、2回目はつぼみが見えた頃にプランター全体に化成肥料をまき追肥しましょう。



5 収穫

花が咲く前に収穫します。真ん中のブロッコリーを収穫後、脇から出た芽を伸ばせば、再度収穫できます。



栽培ポイント

1 プランターの設置場所

植物の生長には日光が欠かせないため、プランターは日当たりのよい場所に置きましょう。冬に日当たりが悪くなる場所では、プランターを移動して日照時間を確保してください。また室外機の近くはNG! 冷風や熱風によりダメージを受けてしまうことがあります。



2 水やり

基本的にプランターは、土の表面が乾いたら午前中に水やりをします。冬の間は数日に1回くらいを目安にし、晴れが続くときは土の状態を見ながら回数を増やしましょう。



袋のままでも植えられます!

プランターの準備が面倒な人には、培養土の袋に排水用の穴を開け、直接苗を植えて栽培する方法もあります。袋栽培に向いているのは、根が真っすぐ伸びるトマト、ミニゴボウなどの野菜です。



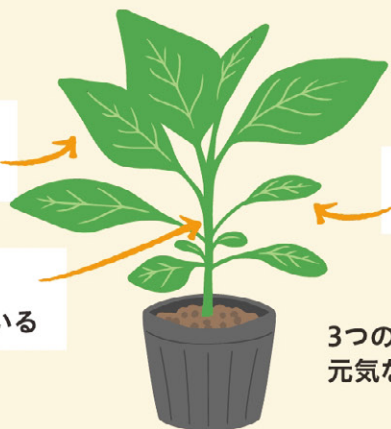
2 苗からはじめるのが簡単

家庭菜園初心者には種から育てるよりも、苗から育てるほうがより手軽にはじめられます。ただし、葉物野菜などは種まきからはじめても比較的簡単に栽培できます。



3 苗選びは3つのポイントに注目

- 1 葉が鮮やかな緑色
 - 2 茎が太くてしっかりしている
 - 3 病虫害がないもの
- 3つのポイントに気を付けて、元気な苗を選びましょう!



4 土は「培養土」を使うのがおすすめ



野菜栽培は土台となる「土づくり」がとても大切。培養土はあらかじめ必要な要素がブレンドされているため、購入後すぐに使用できます。



コンパニオンプランツを活用してみよう!

植物の持っている力で、病害虫の被害を抑えたり生長を助け合ったりする組み合わせの植物を「コンパニオンプランツ」といいます。異なる野菜を近くに植えるだけで害虫対策になります。

コンパニオンプランツの例

- トマト×バジル
- オクラ×パセリ
- ナス×シヨウガ

令和5年度 菜園塾・野菜塾「みらい」受講生募集!

どちらもJA職員が講師となり、農業初心者向けに1年かけて農業に関する講義を行っています。ぜひこの機会に「農」に触れてみませんか?

お問い合わせ JAみえなか 各営農振興センター・農作業支援センター



農作業や資材に関することなどもお気軽に相談ください!

農業に関するご案内

