

みえのまんなか

2025
春
vol.15

magazine

家庭菜園を
始めてみませんか？



SNSで最新情報を発信中！



Instagram



LINE



Facebook



YouTube

食卓を彩る野菜は、正しい知識を身につけると

初心者の方でも気軽に栽培できます。

今回は家庭菜園についてご紹介します。



アスパラのうま味がぎゅっと詰まった アスパラとささみの春巻き

レシピ提供 料理研究家 和田 麻紀子

材料（4本分）

アスパラガス・・・1束
春巻きの皮・・・4枚
鶏ささみ・・・4本（200g程度）
A 酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
揚げ油・・・適量



作り方

- ①ささみは筋を取り、筋を断ち切る方向に1cm幅に切り、Aをもみ込んでおく。アスパラガスは根元をピーラーでむいて半分の長さに切っておく。
- ②春巻きの皮に①のアスパラガス1本分とささみをのせて巻き、水（材料外）を付けて留める。
- ③油は少し低い温度から入れてじっくり揚げる。こんがり色が付いたら取り出す。すぐに切らずに余熱で少し火を通す。

＼ 気持ちがいい季節！ピクニックのお供にも ＼



ポイント

アスパラガスはゆでると栄養が流れ出てしまいますが、生のまま使うことで栄養を逃さず食べられます。

アレンジ

- チーズ、大葉、梅、明太子を加えて
- からしマヨネーズ、ケチャップやチリソースを付けて
- アスパラガスを千切りにしたキャベツに、ささみをエビに替えて



知ってましたか？
お米の話

なぜ上がったの？ お米の値段

天候や需要に左右されるお米の値段

お米の出来は天候に大きく左右されます。2023年は過去最高の猛暑を記録し、お米の生育に大きなダメージを与えました。インバウンドによる和食の需要が増えたことや、南海トラフ地震への不安も重なって、一時的に品薄になりました。

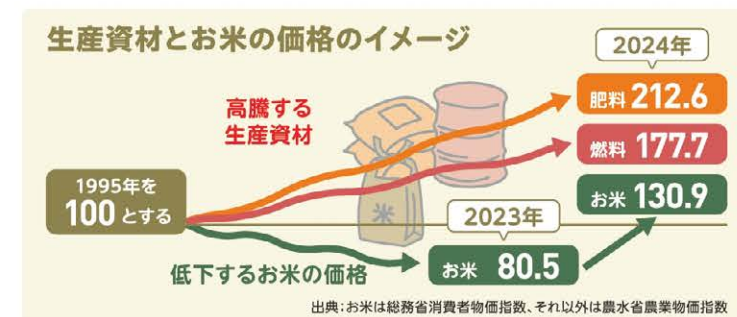
お米の取り合いで高値に

お米が品薄になったので、消費者や多くの業者が早くお米を手に入れたいと動きまわりました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。



肥料や燃料の値上がりも影響

実はお米の値段は2023年までに低下傾向が続いていました。一方で、生産に必要な肥料や燃料などは値上がりし、農家の経営を圧迫しています。農業を続け、これからも消費者の皆さんにお米を届けるには、そのコストを適正に価格に反映させていく必要があります。それが、美味しく安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの世代につなげていくことになります。



Quiz & Present

問題



JAみえなかが運営する農園の名前は次のうちどれでしょう？

- ①ミーナ農園
- ②ふれあい農園
- ③えがお農園

WEBサイト



次回の発行をお楽しみに！



家庭菜園を 始めてみませんか？

野菜を作るのは難しそうだけど、自分で栽培してみたい！と思ったことはありませんか？栽培してみると、やりがいや健康増進にもつながり、収穫した時の喜びも得られます。今回は家庭菜園についてご紹介します！

Challenge!

ミニトマトを栽培してみましょう

1 苗を植えましょう



種からの栽培もできますが、初心者の方は苗を購入してきて植えるのがおすすめです。

苗の選び方

- 葉がきれいな緑色をしているもの
- 葉が黄色に変色していないもの
- 茎が太いもの
- 花やつぼみがついているもの

ポットからの出し方

株元を持って傾け、底の穴に指を差し込んでポットを優しく外します。

植え方

苗が入る程度の深さの穴を掘り、苗をおいて優しく土をかぶせます。

2 水やり



ミニトマトは水やりをしすぎると根腐れを起こしてしまうため、水やりの仕方には注意が必要です。目安は畑の表面がよく乾いていたら行います。水やりをしすぎてしまうと、葉が黄色くなったり、生長が止まってしまうので、注意してください。また、日中の暑い時間に水やりをすると水がお湯になり、苗が煮えてしまうため比較的涼しい朝方に水やりを行いましょう。また、可能な限り雨にあたらないようにするのがオススメです。

4 支柱を立てる

株が伸びてきたら支柱を立てて倒れないようにしましょう。麻などの柔らかい素材のひもで巻き付けるようにしてください。



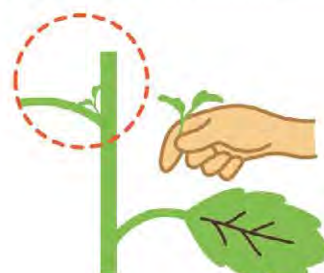
6 摘芯

生育状態の良いミニトマトはどんどん背が伸びていきます。あまり大きくなりすぎると、実に養分が行きわたらなくなるため、より多くの養分を届けるために、目安として5～6段程度にとどめて茎のてっぺんを折り取りましょう。



5 芽かき

主茎をまっすぐ伸ばしていく際に茎のわき芽から新しい芽が発生します。この芽をできるだけ早いうちに切除しましょう。



7 収穫

花が咲いてから50日程度で収穫ができるようになります。実が赤く熟してヘタのあたりまで色づいていれば食べごろです。株が長持ちしていれば、7月ごろから10月ごろまで長く楽しめます。



応用編！

より本格的に家庭菜園をしたい方は、しっかりとした準備をするのがオススメ！



① 栽培計画を立てましょう

続けて同じ場所で同じ科の野菜を育てると、**連作障害**を起こしてしまいますので、注意しながら栽培計画を立てることが必要です。

※連作障害とは…同じ場所で野菜(特に同じ科の野菜)を繰り返し栽培し続けることによって生育不良となり、収量が落ちてしまう障害のこと。

例

ナス科…ナス、トマト、ジャガイモ、ピーマン、シシトウ



② 栽培準備をしましょう

よい土の条件を知りましょう



野菜を作るには土づくりが大切です。

- ①通気性がよい
- ②水持ち、水はけがよい
- ③保肥性が高い
- ④土の酸度がよい

この4つの条件を満たしていない場合、堆肥を与えたり、土壌改良材を使用するなどしてよい土の条件に近づけていきましょう。

土壌改良をしないまま栽培すると、土の中の通気性と保水性が悪くなり、植物の根が生育しにくく水はけの悪さから腐ってしまうこともあります。また、肥料の効き目が悪くなり、雨や水やりの度に肥料分が流れ出てしまい、肥料の効果がなくなってしまう。さらに、土の中の栄養分の偏りや、悪玉菌が増加することで植物の育ちが悪くなり、病原菌が発生しやすい畑になってしまいます。

土づくりをしましょう

土づくりは最低でも1年に1～2回行いましょう。タイミングは大きく分けると春の前、秋の前です。遅くとも種まきや苗の植え付けを行う2～3週間前までには土づくりを行いましょう。

■耕し方(面積が狭い場合)

最近では野菜用の培養土というそのまま使える土が販売されているので、植えたい場所を30cmくらい掘って、培養土を入れて畑を作ります。元肥として化学肥料を1㎡あたり約150g程度均一にまいて、混ぜ合わせながら耕し、1～2週間程度たったら畑の完成です！

※栽培する作物によって変わりますので、注意してください。



ふれあい農園の会員になりませんか？



JAみえなかでは、自然の中で土と親しんで農業の楽しさを知ってもらおうとウエストパーク松阪にある農地を「ふれあい農園」として開放し、現在たくさんの方にご利用いただいています。あなたも好きな野菜や花などを自由に作ってみませんか？

農園に余裕がある限り、随時会員を募集していますので、ご希望の方はぜひ一度ご相談ください。

所在地	松阪市伊勢寺町595-1(ウエストパーク松阪内)
1区画	30㎡(6m×5m)
入会金	2,000円(入会時のみ)
年会費	8,000円(毎年4月に契約更新、更新時に年会費徴収)
契約期間	毎年4月～翌年3月の1年間 ※年度途中でのお申込みの場合は、月割り計算となります。

■お問い合わせ先

施設維持管理課

所在地:松阪市伊勢寺町595-1 TEL:0598-58-4571

営業時間:平日8:45～17:00 定休日:土曜、日曜、祝日