

家庭菜園を楽しもう!

ミニ野菜を育ててみよう!

～家庭菜園におすすめのミニ野菜～

「ミニ野菜」や「ベビー野菜」と呼ばれる小さなサイズの野菜が最近注目を集めています。通常サイズよりも小さいサイズで成熟を迎えるものを「ミニ野菜」、密植や早採りにより通常サイズより小さなサイズで収穫するものを「ベビー野菜」(赤ちゃんの意)と呼ぶようです。

今月は「ミニ野菜」についてご紹介していきます。



作者: ヤンマーアグリジャパン(株)
宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

ミニ野菜栽培を知ろう!

ミニカボチャ



ミニカボチャ 手のひらサイズのカボチャ! ミニカボチャのグラタン

時期 (温暖地)3-8月 (寒冷地)4-9月

栄養/効能 カボチャの主成分は糖質ですが、ビタミンA・C・Eも豊富に含まれています。栗坊カボチャは小さいながらも普通の西洋カボチャと比べてβ-カロテンが2倍、糖度も2~3倍あり、栄養満点です。

食べ方 レンジで7~10分加熱するだけでホクホク美味しくいただけます。中をくりぬいて詰め物をしてオープンで焼いても比較的短時間で出来上がります。

ミニブロッコリー



ミニチーズフォンデュ

ミニブロッコリー 手軽に茎まで食べられる!

時期 (温暖地)2-6月/7-12月 (寒冷地)3-11月
次々と伸びる側花蕾を長期間収穫できます。一般のブロッコリーよりも暑さに強く、真夏でも収穫できます。

栄養/効能 ビタミンCの他、カロテン、ビタミンB1・B2、カリウム、リン、食物繊維などが豊富です。またサルフォラファンというガン抑制効果があるといわれている成分を含むことでも注目されています。

食べ方 花部分はブロッコリー、茎部分はアスパラガスのような味で、食感が違うので別々の楽しみ方が出来ます。花は固めにゆでてサラダやスープの具にしたり、茎は炒め物などに合います。

ミニダイコン



ミニダイコン 辛味の強さも様々 ミニダイコンの浅漬け

時期 (温暖地)2-11月(露地) (寒冷地)5-10月

栄養/効能 辛み成分「イソチオシアナート」は、血液をサラサラする作用や、殺菌作用などがあるので、肉料理と一緒に食べれば、血液がドロドロになるのを防いでくれます。また、でんぷんを分解する酵素「アミラーゼ」なども豊富に含み、消化吸収を促進するため、胃のもたれ、二日酔いなどの解消に効果的です。

食べ方 独特の風味のある葉の部分は炒めてふりにかけにしたり、炊き込みご飯に混ぜたり、と味のアクセントとして楽しめます。皮の部分もよく洗ってつけたままにしたり、キンピラいれにしても食感を楽しめます。皮や葉には根の中心以上のビタミンCが含まれているので、余すところなく食べたいですね。

ミニハクサイ



ミニハクサイの干しえびあんかけ

ミニハクサイ 1回で丸々食べられる!

時期 (温暖地)2-5月/8-12月 (中間地)2-5月/8-11月

栄養/効能 ハクサイの栄養成分はキャベツに似ており、ビタミンC や食物繊維が豊富です。キャベツに比べると糖質が少なくカロリーが低い分、ダイエット向けの野菜といわれます。成分のほとんどが水分ですが、カリウムが豊富ですので体内の余分な水分を排出し、高血圧の予防にも効果的です。

食べ方 葉は外側の緑から内側の黄色い部分まで比較的ふんわりと巻いており、一般的な冬の白菜のような白くぎゅっと詰まった感じではなく、柔らかい感じです。くせがなく淡泊なハクサイですが、冬の寒さが厳しくなると旬を迎え、ぐんと旨みが増してきます。寒い冬は鍋やスープ、柔らかいので生のままサラダで楽しむのもおすすめです。

ミニ野菜栽培のすすめ!

- ◎まるごと食べられるので、野菜の栄養を余すところなく摂取できる
- ◎栽培期間が短いため病虫害に遭いにくく、すぐに収穫の楽しさを味わえる
- ◎ベランダや庭の一角などの狭いスペースでも育てられる
- ◎スペースがあまりなくても、多品種を栽培できる
- ◎地植えはもちろん、プランターでも栽培できる

こちらで紹介している以外にも多くのミニ野菜の種が出回っています。ぜひミニ野菜栽培を楽しんでみてください!



次号は**干し野菜**についてです!