

このコーナーでは、農業のちょっとしたコツを、市の営農指導員と地域おこし協力隊員からお知らせします。

営農指導員のワンポイントアドバイス

営農指導員 若山 護わかやま ぐさる

最低限知っておきたいおいしく新鮮な野菜の選び方

野菜を買うとき、どのような基準で選んでいますか。毎日の食生活に欠かせない野菜。今回は、そんな野菜の選び方を紹介します。

葉で確認…ホウレンソウ、ネギ、コマツナ、シュンギクなど

緑（ネギは緑と白）が濃く、葉先がびんと伸びているほど新鮮です。黄色っぽく変色しているものは鮮度が落ちているといえます。

重さで確認…キャベツ、ハクサイなど

丸い形をした葉を食べる野菜は、重いものほど葉がたくさん詰まっています。見た目も色濃く鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。水分が蒸発していると、鮮やかさや光沢がなくなります。

いぼいぼで確認…キュウリ、ナスなど

とげやいぼいぼがあるのは新鮮な証拠です。古くなるほどつるつるになってしまいます。キュウリは、へたにあるとげが鋭く、切り口がみずみずしいものが、ナスは、へたが黒く色づいてトゲが痛いぐらいのものが新鮮です。

切り口で確認…ダイコン、ニンジンなど

ダイコンやニンジンとは時間が経過したら、葉や茎の切り口が変色し、皮の張りがなくなります。ニンジンは、茎の部分を確認し、黒ずんでいないものが新鮮です。そして、その切り口の直径が小さいものの方が根の部分の芯が細く、肉質も柔らかくおいしく感じます。

しなやかさで確認…根菜類全般

根菜類は、しなやかで弾力性があり、表面に張りがあるものが、水分が蒸発しておらず新鮮です。大きく育ち過ぎると中がかすかすになり味が落ちるので、適度な大きさで形の良いものを選びましょう。根菜類は、土の養分を吸い、真っすぐ伸びます。ひげ根の跡も真っすぐのものを選ぶと良いです。

最後に

鮮度は栄養価とイコールです。野菜ごとにもっと細やかな選び方がありますが、分かりやすさの点から大まかなカテゴリーで紹介しました。おいしく新鮮な野菜を選ぶメリットは栄養価です。確かな目でいい野菜を選びたいものです。

問い合わせ

農業振興課農業振興係
0824・73・1132

地域で「生き生き」 獣害対策その一歩先へ！

地域おこし協力隊 草谷 夏枝くさたに なつえ

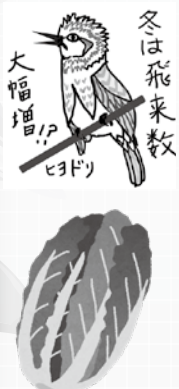
冬野菜はテグスやネットで対策

ぐっと寒くなりましたね。冬場の鳥獣対策はしていますか？

イノシシは食べないだろうと安心して野菜くずを「ボー捨て」しないこと。冬は鳥類やヌートリアが葉物を狙ってきます。捨てた野菜くずは彼らの餌になります。

例えば、ヒヨドリは野菜も果実も大好きですが、夏場は畑の野菜ではなく、山で木の実や虫などの餌を探します。身の安全を確保するためにできるだけ地面の方に行きたがらないためです。冬場に一気に畑にやってくるのは、他に主だった餌がないからです。

鳥の場合、若鳥が冬場に死ぬことで淘汰されていますが、死なないと、カラスはおよそ2倍、スズメなどは最大5倍も個体数が増えるだけの潜在出生数があるそうです。里の食べ物で越冬が楽になり個体数が増えるのは、どの動物にも共通のことのようです。



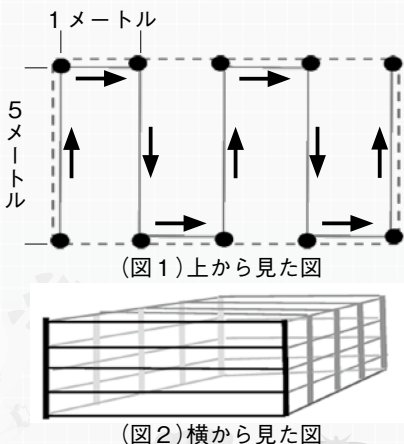
獣種に合わせた新しい柵

今回は「簡単カラスのテグス柵」をご紹介します。

図1は上から見た図です。黒丸の場所にイボ竹などの支柱を片側に5メートル間隔で、もう片側は1メートル間隔で打ち込みます。まず支柱の一番上だけに矢印のようにテグスを張っていきま。

次に図2のように、周囲側面に25センチ間隔でテグスを張れば完成です。

冬野菜はもちろん、野菜くずなどのごみ捨て場やスイカの路地栽培、支柱を高くすれば夏場のトウモロコシやトマトの対策にも使えそうです。



獣種に合わせた柵の設置があります。ご相談ください。

問い合わせ

商工林業課林業振興係
0824・73・1124