

### キャベツ

芯をくりぬき、湿らせたペーパータオルを詰めておく。

### ハウレンソウ

湿らせた新聞紙等でくるみ、葉先を上にして立てる。

### レタス

芯をくりぬき、湿らせた新聞紙等にくるみ、芯は下に向ける。

### トマト

保存適温は10℃。ヘタを下に向ける。完熟トマトは冷蔵庫へ。完熟だとエチレンガスが出やすい。

### ピーマン

適温は10℃。水気をよく拭き取る。袋は密閉せず口を開けて。

### ナス

適温は8～12℃。冷やしすぎると傷みが早くなる。袋は密閉せず口を開けて。

### 冷蔵庫

保存適温 0-2℃の野菜はココ



### 野菜室

寒さに弱い夏野菜や根菜はココ



## 冷やす

野菜は成長の方向を意識して保存します。保湿・呼吸抑制のためポリ袋に入れましょう。

### ニンジン

泥は洗い落とし、水分をよく乾かして新聞紙等でくるむ。

### ブロッコリー

房を上に向ける。固めにゆでて冷凍可。エチレンガスが出やすく影響を受けやすい。

### ハクサイ

丸ごと保存の場合は葉先が上になるように立てる。カットしたときはラップをかける。

### オクラ

適温は10～15℃。新聞紙等でくるんで乾燥を防ぐ。固めにゆでて刻んで冷凍可。

### キュウリ

適温は10～13℃。水気をふき取り、乾かしてから立てて保存。エチレンガスの影響を受けやすい。

### サヤインゲン

適温は6℃。ポリ袋に入れてしなびを防ぐ。固めにゆでて冷凍可。エチレンガスの影響を受けやすい。

野菜は、収穫後も呼吸しています。温度と湿度を整え、野菜の呼吸を楽にすることで、新鮮さを長く保てます。

冷蔵庫では温度・湿度が高めの野菜室、低温を保つチルド室などを上手に利用して保存場所を工夫しましょう。野菜の多くは0℃に近い低温を好みますが、夏野菜や根菜など「低温障害」を起こしやすい物は野菜室での保存が基本です。庫内温度は季節や設置場所などによっても異なるので、専用温度計で庫内温度を把握しておくことも、自然を利用した昔ながらの長期

いでしょう。冷蔵保存で気をつけたいのが野菜同士の組み合わせ。植物の老化を促す「エチレンガス」を多く発生させる物(リンゴやモモ、完熟トマト、ブロッコリーなど)と、その影響を受けやすい物(ブロッコリー、キュウリ、サヤインゲンなど)とは、分別して保存します。エチレンガスは切り口からも発生しますので、キャベツやハクサイは丸ごと保存が理想です。

また、自然を利用した昔ながらの長期

性質に合わせた場所なら、収穫後も野菜いきいき

# わたしはココが好き!

実りの秋はうれしいけれど、収穫量が多すぎて困ってしまうこと、ありませんか? せっかくたくさん穫れた野菜。個性に合わせた保存方法で、無駄なく美味しくいただきます!

保存法としては、干す・土に埋めるといった方法があります。

干し野菜作りには、湿度が低く、晴れの多い秋・初冬が最適。乾燥に何日もかけるとカビが発生しやすくなるので、初日は好天の日を選びます。日中は日当たりの良い場所で、夜は室内に入れましょう。風通しの良いところで完全に干しましょう。乾燥剤を入れた密閉容器で保存します。

庭があれば、冬場は野菜を土に埋めて保存できます。深さ1メートルほどの穴に、

通気性確保のため、稲藁やもみからなどを敷き詰めます。そこへ野菜を入れ、上からも稲藁・もみからをかぶせ土で覆います。雨よけの工夫も忘れずに。断熱効果のある発泡スチロール箱を利用すれば、ベランダでも同様にできます。芋類はもみからの中に混ぜるようにして入れます。ゴボウやネギは箱に土を入れて中に埋めておきます。自然と上手に寄り添ってきた先人たちの知恵。収穫した野菜の貯蔵に生かして、長く美味しく楽しみたいですね!

## 干す・吊るす

湿度をさらう野菜は、風通しのよい場所へ。干し野菜は、切る前に包丁やまな板の水気もよく拭き取りましょう。

### ダイコン

皮付きのまま5ミリ程の太さに切る。

### ゴボウ

細切りにして水にさらし、あくを抜いて。

### 青菜

ゆでて冷まし、水気をぎゅっと絞る。刻んで広げる。

### トマト

輪切りにして種を除く。好みて塩をふる。

### ニンジン

皮をむき、輪切り・スライス・千切りなど。

### ナス

5ミリ程の厚さに切り、塩水にさらしあくを抜く。



### ザル

干して美味しい野菜はココ

### 土穴貯蔵

元々土の中にいた野菜はココ



## 埋める

芋類は収穫後陰干しして呼吸熱を落ち着かせましょう。温度は穴の深さで調節します。

### ジャガイモ

保存適温は2～4℃。土を落とし、1週間程陰干しして。

### サトイモ

適温は7～10℃。親芋と子芋をくっつけたまま根をよく乾かす。

### サツマイモ

適温は13℃。土を落とし、1週間ほど陰干しして。

### ダイコン

適温は0～2℃。葉を切り落とし、土付きのまま立てて土中へ。

### ネギ

適温は0～2℃。立てたまま白い部分まで土に埋め、乾燥を防ぐ。

### ゴボウ

適温は0～2℃。土付きのまま立てて土中へ。隙間にも土を入れて乾燥を防ぐ。

### ネット

乾気を好む野菜はココ

### タマネギ

収穫後半日～1日乾かし、茎を結んで風通しのよい場所に吊るす。

### ニンニク

収穫後半日～1日乾かし、棚の上など通気性のよい場所へ。

### 武蔵野の農業歳時記

## ブランド野菜「東京うど」の4又5穫

11月の霜の降りる頃になると、うどの収穫が始まります。うどは武蔵野市の特産品で、明治時代より「吉祥寺うど」として知られてきました。試験研究を重ね、昭和50年頃に現在の「東京うど」が生まれました。



「東京うど」は純白で美しく、独特の香りとしゃきとした食感、淡泊な味が人気のブランド野菜です。しかし都市化に伴う耕作地の減少やうどの連作障害に

よる他の作物への転換等により出荷量は減りつつあります。



後藤秀雄  
地区統括支店長  
JA東京むさし武蔵野店長

### 齋藤村長が教える【菜園まめ知識】

## 冬は大切な土作り!

今、秋冬野菜は収穫真っ盛りですが、収穫が終わるとタマネギ、マメ類等一部の野菜を除いて畑は休耕時期になります。来年に備えての土作り、作付け計画を作る大切な時期です。

土作りのポイントは、有機質の堆肥と化学肥料をバランスよく施すことです。これにより、お互いの持つ長所と短所を補い、安定した収穫を得ることができます。有機質堆肥はゆっくりと、化学肥料は速く効くという性質があります。また化学肥料は、ph4と酸性のため、それだけでは土の力が弱ってしまいます。2月頃に有機質の堆肥をたっぷりとし

ておきましょう。作物が土から吸う養分の三大要素はN(窒素)=葉を育てる「葉肥」、P(リン酸)=実を育てる「実肥」、K(カリ)=根を太らせる「根肥」です。化学肥料を追肥で補うときは、割合が8:8:8の物を使うといいでしょう。さあ、土ができれば、連作障害が出ないように同じ科の野菜を同じ場所に作らないように輪作を考えて、菜園計画を上手にたてましょう。



齋藤隆枝  
武蔵野農業ふれあい村代表、  
緑化学会会員、  
環境情報センター会員、武蔵野市  
農業振興基本計画見直し検討委員

今号の表紙、大根は、日本では弥生時代から栽培されてきたなじみ深い野菜。季節を通して出回っていますが、甘みや水分は冬大根が一番です。整腸作用があり、ビタミン・植物繊維も豊富で、皮や葉にも栄養があります。まるごといただいて、元気に新年を迎えたいですね。

## むさしの農業ふれあい村通信 vol.3

通算 no.33 / 2010 冬号

企画・監修	齋藤瑞枝
編集	高橋佐智子、北地智子
デザイン	梁木明子
発行	NPO法人武蔵野農業ふれあい村 http://www.agrifureai.com/ info@agrifureai.com
印刷・協賛	(株)文伸
協賛	武蔵野市緑化環境センター、武蔵野市商工会議所 JA東京むさし、ハウス食品(株)、 サントリーフラワーズ(株)、日本IBM(株)

© 2010 NPO法人武蔵野農業ふれあい村

当NPO法人は、実際行う農業耕作体験をとおして、農と食の問題を考え、「自然と人の関わり」、「人と人」、「人と地域社会」をつないで次世代に伝えていく活動をしています。

**文伸**  
BUN-SHIN

「文伸」も応援しています

「菜園で野菜づくり！」  
主婦の友社 / 1180円

家庭菜園や市民農園での野菜づくりをはじめの方へのテキストブック。「むさしの農業ふれあい村」の一年も紹介されています！全国の書店でお求めいただけます。



NPO法人武蔵野農業ふれあい村を応援して下さるスポンサー、むさしの農業ふれあい村通信を置いてくださる施設、お店を募集しております。また、通信配布などのお手伝いをボランティアでしてもいいよという方がいらっしゃいましたら、合わせてご連絡下さい。問合せ先 info@agrifureai.com

NPO 法人むさしの農業ふれあい村の活動

## 秋冬野菜で畑の風景も様変わり

実りの秋は行事がいっぱいです。実りを感謝しての収穫まつりに始まり、キッズ野菜クラブのカレーパーティー、市のごちそうフェスタでの「武蔵野地粉うどん」ご披露のお手伝い等々。あつという間に冬になると畑は、農閑期。春の訪れを待って土作りの時期です。



① 収穫時になったブロッコリーとキャベツの様子。② 秋野菜でいっぱい10月中旬の畑。③ ニンジンの収穫。④ ニンジンの収穫。新座の畑で育てたサツマイモは、焼き芋にして大人気！

猛暑だった夏も終わり、夏野菜の残りナスは更新剪定のおかげで、秋ナスを10月まで楽しむことができました。ピーマン・シトウも、とり続けながら一部を赤ピーマンにして収穫を楽しみました。

10月も後半になると背高く成長した夏野菜の喧騒は終わり、すっかり平面的な秋冬野菜の風景です。2度目になると熟生の皆さんもマルチ張りが手慣れてきました。

今年の秋野菜の作付けは、ブロッコリー・キャベツ・ハクサイ・ダイコン(青首ダイコ

ン・三浦ダイコン)・小カブ・ホウレンソウ・コマツナ・長ネギ・ニンジンと9品目10品種をつくっています。11月になると葉物の収穫を皮切りに1月まで順次収穫が始まります。本来野菜の少ない時期の冬は、保存のためにいろいろな工夫をします。その保存の智恵なども学びます。実習では、ハクサイの漬物、たくわん作り、乾燥野菜作りを行います。

1月下旬には、来年度のために畑にお礼肥をして、この講座が終了します。

実りの秋は各地でおまつり騒ぎ

## 秋のお祭りとお土産物品評会

「秋の収穫まつり」を開催

11月6日(土) 秋の晴天に恵まれた中、農業ふれあい公園で第4回秋の収穫まつりが行われました。今年は、当団体の他、緑のボランティアグループ「コミュニティファーム」と合同での開催です。

会場には、焼き芋、キャロットケーキ、食べるラー油セット、野菜、芋煮鍋が並び、武蔵野囃子、子ども野菜クイズ大会、むさしDANくん登場で健康体操も催されました。例年にも増して子どもたちがいっばいでにぎやかなお祭りとなりました。



新座の畑で育てたサツマイモは、焼き芋にして大人気！

「第30回むさしの青空市」に野菜を出品

収穫まつりに続いて、11月7日(日)に市役所隣でむさしの青空市が開かれ、そこで行われている農産物品評会に農業塾の3期生の有志の方々と、キッズ野菜クラブの収穫物を出品しました。



出品された方の作品です。

Musashino ごちそうフェスタ

## 「武蔵野うどん」復活・再現物語



長〜い行列が出来た、昨年の会場の様子。

今年で3年目になる「武蔵野地粉うどん」のお披露目ですが、これは4年前に市民が「農業ふれあい公園」に麦の種を播いたことから始まりました。

この公園は市民が農業にふれあうことを目的に4年前にオープンした公園ですが、開園当時は農場の半分が麦畑でした。ここで生まれた当団体、「むさしの農業ふれあい村」によって麦栽培が行われました。できあがった小麦粉を用いて地元農家の奥様に習って作ったうどんは、まさに昔この地で食べられていた、やや茶色がかかった太く強いこしのある「武蔵野地粉うどん」の再現となりました。

ふれあい村や地元農家の皆さんの喜びを知った武蔵野商工会議所の方々が、武蔵野市民皆さんにも味わっていただきたいと東京都麺類協同組合武蔵野支部のご協力を得て、3年前に「Musashino ごちそうフェスタ」で発表されました。

武蔵野地粉うどん

ざるに盛って「もりうどん」にします。つけ汁は、かつおだしを主とした醤油味で、椎茸、胡麻などを混ぜ熱いままだんぶりにいれます。このつゆに薬味(かて)とよばれる茹でた大根や青菜をのせて食べます。また、熱いかけうどんにしてもいただくことができます。

農業って楽しい! 農や食を考える

## むさしの農業ふれあい村通信 vol.3

季刊

冬

2010



特集

性質に合わせた場所なら、収穫後も野菜いきいき

わたしは  
ココが好き!

NPO 法人むさしの農業ふれあい村