

農業体験新聞 ~ NEWS LETTER ~

野菜の紹介

本日は夏野菜のご紹介第3弾！
ナスはナスでも白ナスのご紹介です！

白ナスはナス科ナス属インド周辺出身で
白色または乳白色をしたナスの品種群、
見た目の珍しさと、
とろけるような食感が特徴的なお野菜です。

栽培では高温を好み、日当たりと排水の良い畑でよく育ちます。
ただし、白い果皮は日焼けや擦れ傷が目立ちやすいため、
葉で果実を適度に覆う整枝管理や、
丁寧な収穫・調製が品質維持のポイントです。

一般的な紫色のナスと同じくナス科の植物ですが、
果皮がやわらかくアクが少ないため、
加熱すると甘みが引き立ちます。

皮がやわらかくアクも少ないため、
シンプルな調理で素材の味を楽しめます。
オスメは白ナスステーキ
厚さ2〜3cmに輪切りし、
表面に切り込みを入れてオリーブオイルでじっくり焼きます。
両面に焼き色がついたら、しょうゆとバター、
または味噌だれをかけるだけで、とろける食感が楽しめます。



自然由来の農薬

農業では化学農薬への依存を減らし、
環境に配慮した栽培技術への関心が高まっています。
その中で注目されている資材の一つが、
唐辛子を原料とした焼酎抽出液「元気丸」です。
唐辛子に含まれる辛味成分であるカプサイシンをはじめとした
天然由来成分を活用した農業資材として、
家庭菜園から営農現場まで幅広く利用されています。

「元気丸」は、野菜や果樹、
花きなどさまざまな作物の栽培管理に活用されており、
栽培環境を整えるための補助資材として用いられています。
天然由来の原料を使用しているため、
環境負荷の低減を意識した栽培に取り入れやすい点が特徴です。
また、農作業では定期的に希釈して散布することで、
作物の健全な生育環境づくりに役立てられています。

ただし、
病害虫を直接防除することを目的とした製品ではありません・・・
そのため、病害虫の発生状況を確認しながら、
適切な栽培管理や
必要に応じた防除対策と組み合わせて活用することが大切です！



追肥とは何か・・・

作物を植え付けた後や生育期間中に追加で施す肥料のことで
植え付け前に施す「元肥（もとごえ）」が基本となりますが
作物は成長するにつれて多くの養分を消費します。
そのため、元肥だけでは栄養が不足する場合があります、
その不足分を補うために行われるのが追肥です。

追肥の主な目的は、作物の健全な生育を維持し、
収量や品質を向上させることにあります。
特に葉や茎が盛んに成長する時期には多くの養分が必要となるため、
適切なタイミングで追肥を行うことが重要です。
例えば、野菜では結球や着果の前後に追肥を行うことで、
生育の勢いを保ち、良質な収穫物を得やすくなります。

追肥に使用される肥料には、
化成肥料や有機肥料などさまざまな種類があります。
作物の種類や栽培環境によって適した肥料は異なり、
それぞれの特性を理解して使い分けことが大切です。
また、肥料を施す場所も重要で、
根に近すぎると肥料焼けを起こす可能性があるため、
株元から少し離れた位置に施すのが一般的です。

一方で、追肥は多ければよいというものではありません。
過剰な施肥は根を傷めたり、
病害虫の発生を招いたりするほか、
葉ばかりが茂って実付きが悪くなる原因にもなります。
そのため、作物の生育状況や葉色、
土壌の状態などを観察しながら、
必要な量を適切な時期に施すことが大切です。

東京武蔵野市ホームページ

育てるつながる

農業体験教室につきましては
武蔵野市緑のまち推進課のHPを
ご覧ください。



各コースの応募につきましては
こちらをご確認ください。
※2026年度の募集は終了致しました。



管理運営：株式会社ファクティブ

成長日記

各コースのお野菜、どんどん成長中！
ナスピーマンは取れすぎ警報発令中！？

個別区画の皆様！
ご自身の区画のナスとピーマンどんどんとってくださいね・・・
取れ頃の目安として一番わかりやすいのは
市販と同じレベルの大きさです！特にナス、気を抜くとお化けになってしまいます

皆さん
どんどんおいしく召し上がってください！
ピーマンのおすすめは、肉詰め、青椒肉絲、味噌炒め
新鮮なので素材の味を楽しむのも通かもしれません！

