

家庭菜園

bigner's

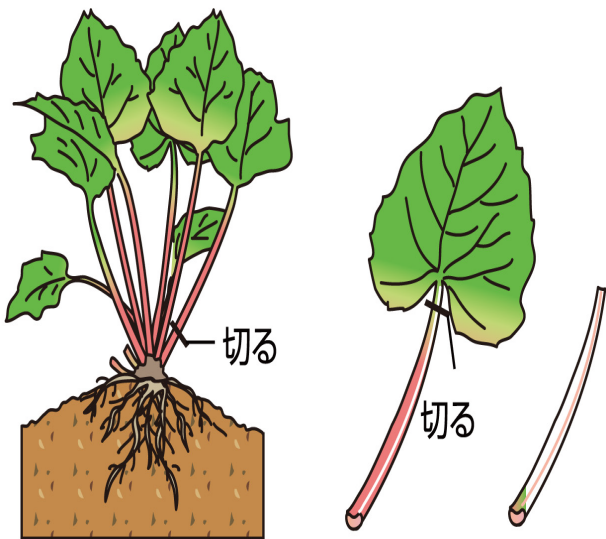
2015年2月号

JA滋賀蒲生町

ジャムにして逸品、ルバーブの薦め



苗作り



収穫

赤色が強いほど良い



ジャム



シャーベット



砂糖漬け

ルバーブはシベリア南部が原産のタデ科の野菜（和名：大黄）です。日本では知名度が低いものの、ギリシャ、ローマでは紀元前から医薬用として用いられたとされ、ロシア、北欧、スイス方面を旅すると、家庭菜園でもよく見られます。

草丈は50～60cm、葉幅30～35cm、葉柄の大きさが2～3cmにもなる大株の、多年生の強健野菜です。この葉柄の部分は、肉の消化を助ける酵素が含まれ、カルシウム、カリウムも多く、豊富な繊維質は整腸、脂肪分を取り除く効果があるとされますが、魅力なのは強い酸味で、これを生かしたジャムの味は逸品です。加工も容易なので、地産地消の村おこし野菜としてもお薦めです。ジャムの他に、マーマレードや砂糖漬け、シャーベットなどにも利用できます。葉を食べてもおいしくないで、鳥獣害を受けにくく、山間地を利用して栽培されている所もあるようです。

★育て方は2通り

- ① 3月下旬～4月に種まき、苗作りして畑に植え出す方法
- ② すでに栽培されている根株を3月ごろ株分けして植え付ける方法。苗は市販されていることはあまりなく、ネット通販で探すのが手取り早いでしょう。

★栽培方法

強健な多年草で、一度植えておけば数年間収穫し続けられます。冬の間は葉が枯れて休眠し、耐寒性は強く、夏の暑さにもよく耐えて育ちますが、土壌の多湿には弱いので、排水の良い畑を選びます。

- ① あらかじめ石灰をまいて耕しておいた畑に、元肥に粗い堆肥と油かすを施し、条間120cm、株間50cmぐらいに植え付けます。
- ② その後、生育中に2～3回、若干の油かすと化成肥料を追肥し、生長を促します。
- ③ 植え付けた1年目は収穫せず株を大きく育て、2年目の5月から6月にかけて、1回に2～3枚の葉を、葉柄を付けて切り取り収穫します。
- ④ 7月ごろとう立ちし、白い花をにぎやかに咲かせますが、そのままにしておくと株の育ちが悪くなるので、早めに切り取ります。

●ルバーブジャムの作り方

ざく切りにしたルバーブの葉柄に砂糖をまぶし、しばらく置いて水分が出てきたら火にかける。煮詰まったらレモン汁を加える。砂糖は全体量の60%ぐらいを目安にしましょう。