

# ルバーブ 香気と酸味のあるジャムを楽しむ

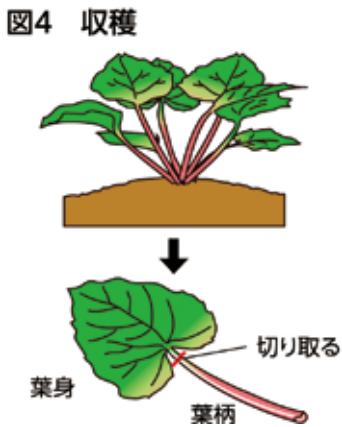
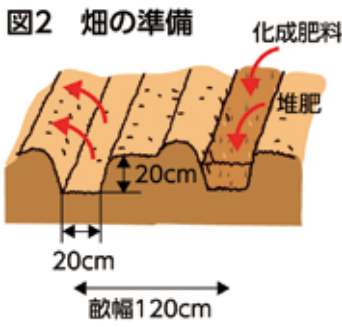
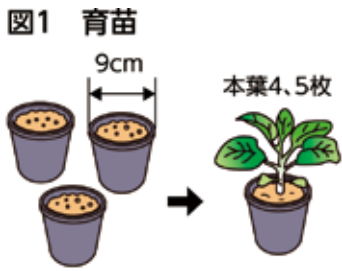


あなたも  
チャレンジ

## 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎



**「育苗」** 幼苗期の除草作業などを考慮して育苗するとよく、ハウスを利用して育苗する。9cmのポットに本葉4、5枚の苗を育て、20cm間隔で畑に植え付ける。

**「品種」** 世界的には数十品種ほど栽培されていますが、「ピクトリア」(藤田種子)などは草勢が強く収量の多い品種。JAで購入できます。(お取り寄せ商品となりますので、播種時期に合うようにお早めに注文ください)

**「畑の準備」** 植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅120cmとし、幅20cm、深さ20cmに掘り下げます。元肥は溝1m当たり堆肥を2kg、化成肥料(NPK各成分14%程度100g程度)を施し、土を戻します(図2)。

**「植え付け・追肥」** 大型野菜のため、株間を60cm程度に取り、苗を植え付けます(図3)。植え付けの年は、夏の初めと終わりに、溝を切って畝1m当たり化成肥料50gを与えます。翌年からは、冬(萌芽前)に畝1m当たり堆肥1kgと化成肥料100gを施用し、その後は初年度と同様に追肥をします。

**「収穫」** 初年度は収穫しないで、2年目から収穫を始めます。収穫法は30~50cmに伸びた葉柄を基部より手でかき取り、葉身は切り捨てます(図4)。一度に採葉し過ぎないように、次回は1、2週間後に収穫します。収穫期間は5、6月で、収穫期間は2カ月程度にとどめておきます。

**「その他の管理」** 越冬した株が早春に萌芽し、その後、花茎の伸長と立ち上がりが始まりますが、開花・結実するとその後の生育が悪いため、花茎は早めに手で除去します。敷きわらは、泥はねを防ぎ、盛夏の干ばつ対策になります。なお、5、6年たつと草勢が衰えてくるので、植え替えをします。萌芽前の冬に掘り上げ、切り離す株に芽が付くように縦に切断し、株分けをします。

爽やかに甘酸っぱくておいしい!食物繊維たっぷりの

## ルバーブジャムを作ってみよう!

葉柄の赤色はアントシアニンで、眼精疲労の回復やがんを防ぐ効果などが注目される機能性成分。皮の部分に多く含まれているので、皮つきのままジャムにするのがおすすめです!



- 材料**
- ルバーブ .....500グラム
  - 砂糖 .....250グラム(ルバーブの半量)  
※お好みで調節してください
  - レモン汁 .....大さじ1

- 作り方**
- ①葉がついている場合は切り落として葉柄の部分のみ使用します。
  - ②ざく切り(2cm程度)にしたルバーブに砂糖を混ぜ合わせてラップをかけ、しばらく置きます。
  - ③水分が出てきたらレモン汁を加えて火にかけます。
  - ④アクを取りながら弱火でなめらかになるまで15~20分ほど混ぜ合わせ、お好みのとろみ加減になったら冷まして完成。



ルバーブには、  
高血圧や動脈硬化予防に  
効果が期待される  
カリウムも含まれてるよ!

