



長野から

シュンギクの混植でダイコンハムシが来ない！

山下春奈

箕輪町の根橋清二さんは3aほどの畑で自給用の露地野菜をつくっています。秋口に増えるダイコンハムシには、せっかく植えたカブ

の葉に小さな穴を無数に開けられて、とくに困っていました。

「何とかできないか」と思っていた根橋さんは、同じ畑のシュンギクには虫がついていないことに気づきました。「きっと虫が嫌がる何かがあるんだ！」と考え、カブとシュンギクを混植することにしたそうです。

タネ播きは8月下旬、二つ同時です。スジ播きしたカブ両側15cmほどのところにシュンギクもスジ播き。カブをシュンギクが挟むような形です。どちらも同じくらいのペースで生長するので、適宜、間引きをしながら栽培します。

3年前からこのやり方の効果を実感している根橋さん。「ダイコンハムシはシュンギクの強いニオイを嫌がるんだろう」と言っていました。



愛媛から

半日で完成する簡単トウガラシ液

向井道彦

ダイコンやナスなど多品目の野菜を直売所で売っている四国中央市の宇田光任みづなさんは、自作のトウガラシ液で害虫対策をしています。宇田さんのトウガラシ液のつくり方は、時間も手間もかからずよさそうです。

まず、乾燥させたトウガラシをミキサーで粉碎。宇田さんは漬物用に出荷しているトウガラシのハネ品や売れ残りを使います。細かい粉末状になったトウガラシ350gを灯油用のポリタンクに入れ、そこに給湯器から80℃のお湯を20ℓ注ぎます。軽く混ぜたら半日ほど置いて完成。沸騰したお湯を使わないのは辛味成分が飛んでしまうからだそうです。

出来上がったトウガラシ液は、動噴が詰まらないように茶漉しなどで濾してから、水で3〜5倍に希釈。約1週間おきに野菜に散布して

ます。アブラムシやアザミウマ、アオムシ、ヨトウムシ、カメムシにも効果あり。野菜が辛くならないように、散布は出荷する1週間前までとしています。





兵庫から

アスパラにつくテントウムシみたいな虫、霧吹きで退治

見崎義顕

萌芽したアスパラを食害する虫に困っていたのは、丹波市の吉見ひとみさんです。背中の模様はテントウムシ。赤地に黒の星模様が10個く

らいついていて、体長は7mmほど。アスパラの穂先に何匹もついて、どんどんかじってしまいう厄介者で、発生は春から秋ずっとです。

テントウムシに似た害虫では、ナス科植物につくニジュウヤホシ（テントウムシダマシ）が有名ですが、吉見さんに聞くとどうやらちよつと違うみたい。写真を見て確認してもらおうと、アスパラによくつくジュウシホシクビナガハムシと判明しました。テントウムシよりちよつと体が長いハムシの仲間です。

吉見さんはこれに水を入れた霧吹きで対抗します。虫をめがけて何度かスプレーし、羽がにじんで飛べなくなつたところを、ゴム手袋をした手で潰す。虫を見つけ次第繰り返し返しているうちに、徐々に数が減ってきました。



宮崎から

お腹スッキリ、ヘタでつくるオクラ水

瀧澤宏明

「オクラのヘタは捨てたらもったいないよ！」

と教えてくれたのは、日南市でオクラをつくる田中厚子さん。普通は実を使ってつくるオクラ

水をヘタだけでつくっています。

料理のときに切り落としてしまうものを使います。水洗いして10個ほどコップなどに入れ、水を注いでラップをしたら、冷蔵庫で6時間ほどおいて完成です。田中さんは、朝昼晩、食事の前にそのまま飲んでいるそうです。飲みきったら、また水を注ぎ足して冷蔵庫



へ。抽出の時間を徐々に長くして、同じヘタで3回もオクラ水をつくっています。

「ヘタからネバネバがいっぱい出る」と田中さ

ん。このネバネバの正体は水溶性の食物繊維。血糖値の上昇を抑えたり、高血圧や動脈硬化の予防効果があるといわれています。宿便もスッキリ出し切れるそうです。



長野から

甘さと苦さでクセになるゴーヤーのかりんとう

堀籠勇希

高山村に住む片桐住子さんは、テレビ取材も来るほどの料理名人。そんな片桐さんは、夏にどっさりとれるゴーヤーで、お茶請けにピツタ

りなかりんとうを作ります。

1kg分のゴーヤーを縦半分に分けてワタを取ったら、厚さ2cmに輪切りにして鍋へ入れる。

そこへ砂糖600gをまぶし、30分ほど放置。

ゴーヤーから水が染み出てきたら、混ぜながら弱火で煮詰めるだけ。

水あめ状になって、さらに水分が少なくなってくると、鍋底に泡がぼこぼこ出てくるので、より弱い火加減で焦がさないように混ぜ続けます。すると、ゴーヤーにまとわりついた砂糖がまた白く粉をふいてくるので、あとは粗熱を取って完成。

びっくりするほどおいしくて、甘さとほろ苦さがついクセになります。たくさん作り置きして、近所に配ったり、遠方の友人に送ったりするのが片桐さんの毎年の楽しみだそうです。