

玄米食と野菜

園藝室

玄米食を致すやうになりましたに就て、これまで野菜類から求めて居りました栄養分に多少變化を來たして參りました。即ち従前野菜類に望みました主要成分は、ビタミンA、B₁、Cでありましたが、B₁にありましては玄米の中に相當含有されて居りますので、さほど必要がなくなつたさうであります。

次にはカルシウムの問題でありまして、玄米には是も含まれては居りますが、他の含有成分マゲネシウムの作用で減少されるとの説を唱へる人もあるさうであります。それ故成長盛りのお子様や、妊娠の方々は、特にこのカルシウムを含んで居る野菜の攝取が必要ださうであります。

また昨今油脂の配給も少ない折柄でございますので、脂肪を含んで居る野菜もなるべく食べさせたいものと思ひます。

左に是等の成分を含む野菜を御紹介致します。

一、ビタミンA・Cを含む野菜類。(B₁も含んでゐるものがある)

キャベツ、苜蓿チンヤ、菠薐草、白菜、小松菜、

パセリ、葱(青い部分にCが多い)、アスパラガス、人参、玉葱、大根、蕪菁、甘藷、

牛蒡、里芋、蒜ニンニク、胡瓜、茄子、蒟蒻、トマ

ト、南瓜、西瓜、落花生、大豆、馬鈴薯、

花椰菜等、

二、カルシウムを含んでゐる野菜類。

菠薐草、キャベツ、シソ(その外のもの

でも葉菜類にはたいして含まれてゐる)大

根、牛蒡、甘藷、玉葱、蒜、里芋、葱クワイ、

豌豆、蠶豆、大豆等。

三、脂肪を含んでゐる野菜類。

落花生、胡麻、大豆、西洋人参、玉葱、

蕃椒、葱(白色部)、シソ(實)等。

枝豆の作り方

蛋白質と脂肪を多量に含み、且つ栽培が容易でありますので、その作り方の概略を記します。

一、土質は粘土、又は粘質壤土がよろしく、肥沃に過ぎる土壌は莖葉が繁茂しすぎ

て却つて結實する事が少ないのであります。それ故日照さへ好ければ、新しく開墾

した所で尙さほど精耕しない所に充分作ら

れます。

二、品種は夏大豆といふ早生種を選びま

す。

三、播種は四月中下旬に畑に直播し、播

き方は一ヶ所に二、三粒宛點播と致します。

四、肥料、堆肥は肥沃な土壌には必要なく、瘦地にのみ施し、この場合もよく腐熟

したものを基肥として入れます。

人糞尿も生育の模様を見て、播種後一ヶ

月位して極稀いものを少量施し連れぬやう

注意します。

豆類に適當な肥料は灰類でありまして、

之は草木灰いづれでもよいのでありまして、

基肥として播種前に土中に耕し込んで

おきます。

過燐酸石灰、又は米糠が基肥として入れ

られますれば尙更結構であります。

五、その外の手入としては、時々中耕し、

除草する事。又土寄をして莖の倒れぬやう

にしてやる事です。之は開花前に終るやう

に致します。

六、收穫は大抵播種後八、九十日で、七

月中旬頃になります。莢中の子實が肥満す

れば莢は綠色をしてゐてもよいのでありま

す。