

タキイ種苗株式会社
〒600-8686京都市下京区梅小路
2019.9.2

“令和”に流行ると思う野菜にもランクイン！
「奇跡の野菜」「食べる輸血」
話題の野菜「ビーツ」

9月は秋まきビーツのタネまきに最適なシーズン。家庭菜園初心者にもオススメ！

タキイ種苗(所在地:京都市下京区、代表取締役社長:瀧井傳一)は、「奇跡の野菜」や「食べる輸血」といわれるほど栄養価が高いことで話題のビーツが9月のタネまきシーズンを迎えるにあたり、家庭菜園におすすめの品種や健康効果、食べ方などをご紹介します。

ロシア料理の“ボルシチ”に使われる野菜として有名なビーツですが、ヨーロッパでは昔から健康に良い野菜として食べられてきました。日本ではまだあまり馴染みのない野菜ですが、近年は高い栄養価や色鮮やかな見た目が注目されています。また、タキイ種苗が2018年に行った調査「平成最後の野菜の総括」の中の「2019年5月より始まる新元号に流行ると思う野菜は？」という質問では、スプラウト、パクチー(コリアンダー)、フルーツマトに続きビーツが4位が入るという結果となりました。

「次の元号」に流行ると思う野菜	
1、スプラウト	14.8 %
2、パクチー(コリアンダー)	14.2 %
3、フルーツマト	13.2 %
4、ビーツ	11.6 %
5、アイスプラント	11.3 %

複数回答 (N=310) 「2018年 平成最後の野菜の総括」(自社調べ)

ビーツは、地中海沿岸地方が原産の根菜です。カブに似ていますが、実はホウレンソウと同じ仲間ではユキノ科なのです。ビーツの鮮やかな赤色と、ホウレンソウの根元の赤色は“ベタシアニン”というポリフェノールの一種によるものです。

他にもビーツにはカリウムやマグネシウム、鉄など多くの栄養素が含まれていて、ビタミンB群の一種である葉酸が特に豊富です。葉酸は胎児の発育に欠かせない栄養素なので、妊娠を望んでいる女性や妊娠の可能性のある女性、また妊娠初期には積極的に摂取するように推奨されています。食べ方はボルシチだけでなく、手軽にサラダやピクルスにしても美味しいですよ。



ホウレンソウの仲間の「ビーツ」



ホウレンソウの根元の赤色と、ビーツの赤色は“ベタシアニン”によるもの



薄く切ってサラダに



もちろん定番の『ボルシチ』も！

生育適温が15～21℃と冷涼な気候を好むビーツは、春まきなら3月中旬～5月下旬、秋まきなら9月上旬～10月上旬にタネまきを行います。ちょうどこれからが、タネまきをするのにいい季節です。ビーツは栽培期間が比較的短く60～80日ほどで、栽培が簡単な初心者向けの野菜です。プランターでも栽培ができるので、この秋は家庭菜園に挑戦してみてもいいのではないでしょうか？



～ビーツのタネはタネじゃない?!～

ビーツのタネは「種球(たねきゅう)」というタイプで、植物学上は「果実」になります。1つの種球の中に2～3粒の真正種子が入っているんです。そのため、1つの種球から数本の芽が出るので、タネを播く時は2cm間隔で播くのが良いでしょう。成長過程で間引き作業を行い、最終的に株間が10～15cm程度になるようにします。



「種球」タイプのビーツのタネ

●タキイのおすすめ品種●

根は鮮やかな深紅色 / 酢漬やサラダ、ハビリーフに /

食用ビーツ

デトロイト・ダークレッド



『デトロイト・ダークレッド』

ビーツの中でも強健で作りやすい品種。
葉柄も根も紫紅色に着色し、草丈が30cm程度となる晩生種。
根部の仲間で深紅に着色し、料理の彩りに美しい。

1袋(約380粒) 232円(タキイ通販価格・税込)

ビーツの旬は6～7月と11～12月ですが、まだまだスーパーで見かけることが少ない野菜です。家庭菜園で作れば、栄養満点のスーパーフードを生で食べることができます。ぜひお試しください！