

家庭菜園相談室

今月のテーマ

夏バテ予防に、マメ科野菜を作ろう

4月に入ると一気に日差しも強くなり、二十四節季の一つ「穀雨」を過ぎると霜の心配も少なくなります。今回ご紹介するエダマメとサヤインゲン（つるなし種）はこの時期に種を播くと初夏に収穫することができ、夏の栄養補給や疲労回復にぴったりです。

図1 作型目安

	4月	5月	6月	7月	8月
エダマメ (中早生)	●	●	■	■	■
インゲン (つるなし種)	●	●	■	■	■

● 播種 ■ 収穫

エダマメ(マメ科)

栽培適性: pHは、6.0～6.5。排水性や保水性が良く、肥沃な土壌を好む。乾燥および過湿に弱い。

連輪作: 3～4年の輪作が良い。

栽植密度: 畝幅60㎝、条間30㎝の2条、株間25㎝、畝高10～20㎝（水はけが悪い場合は高畝にする）。

畑の準備: 播種の2週間前に苦土石灰100g/㎡と完熟たい肥1kg/㎡を、播種の1週間前に化成肥料80g/㎡を施す。

播種: 1穴に3粒程度播種し、播種後は約2㎝の厚さで覆土を行い、発芽するまでは土が乾かない程度でかん水をする。鳥による食害を防ぐため、初生葉（図2）が出るまではネットを被せておくが良い。

間引き: 初生葉が出たら2本に間引きするが、2条畝であれば1本にしても問題はない。

土寄せ: 除草や根張りを良くし倒伏を防ぐため、株元に土を寄せる作業を2～3回行う。ただし、開花が始まったら生育不良となるため、それ以降は土寄せをしない。

追肥: 土寄せをするタイミングで葉の黄化や生育不良があれば追肥(化成肥料30g/㎡)をする。

収穫: 土壌水分が不足すると莢つきが悪くなるため、開花時期になったら畝に敷きわらをすると良い。種まきから収穫まで中早生で100日前後。花が咲いてから35日前後で、株の中央部の莢がふくらんで実が硬くなりすぎない程度で株を抜く。

サヤインゲン(マメ科)

栽培適性: pHは、6.0～6.5。排水性が良く、肥沃な土壌を好む。乾燥よりも過湿に弱い。

連輪作: 3～4年の輪作が良い。

栽植密度: 畝幅70㎝、条間25㎝の2条、株間25㎝、畝高10～20㎝（水はけが悪い場合は高畝にする）。

畑の準備: 播種の2週間前に苦土石灰100g/㎡と完熟たい肥2kg/㎡を、播種の1週間前に化成肥料90g/㎡を施す。

播種: 1穴に3粒程度播種し、播種後は約2㎝の厚さで覆土を行い、発芽するまでは土が乾かない程度でかん水をする。鳥による食害を防ぐため、初生葉（図2）が出るまではネットを被せておくが良い。

間引き: 本葉3枚までに1本に間引きする。

追肥: つるなし種は栽培期間が短いため追肥は原則必要ないが、黄化するなど生育が悪い場合は、土寄せと同時に追肥(化成肥料30g/㎡)をする。なお、つるなし種でも倒伏を防ぐため、短い支柱を立て、ひも等で軽く縛ると良い（図3）。

収穫: 土壌水分が不足すると実が硬くなるため、開花時期になったら畝に敷きわらをすると良い。つるなし種は、種まき後から収穫まで60日前後。花が咲いてから2週間ほどで、実のふくらみがわずかにみえたら収穫する。目安は実の太さで7mmぐらいが収穫適期のサイズとなる。

図2 初生葉の位置

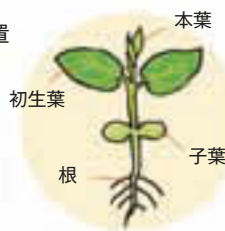


図3 サヤインゲン（つるなし種）の誘引方法



ひもで挟むようにする

家庭菜園に関する相談は、TAC(タック)、支店営農経済担当者までご連絡ください。