

家庭菜園相談室

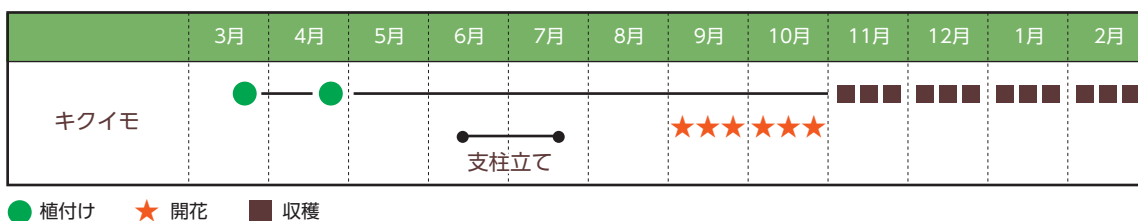
今月の
テーマ

食物繊維『イヌリン』に注目! キクイモを栽培してみよう!!



キクイモは、ジャガイモが作れないような荒地でも生育し、草丈は1~3メートルにもなる、土壌をあまり選ばない繁殖力の強い植物です。「菊に似た花を咲かせる芋」として名前の由来にもなっています。また、食物繊維「イヌリン」が多く含まれており、注目されています。

図1 作型目安



栽培の ポイント

- ・痩せ地でもよく生育するので、肥料は少なめに施します。
- ・日当たりが良く、水はけの良い場所を好みます。
- ・草丈が1~3メートルにもなり、横にも枝が伸びるので、風の強いところでは、倒伏防止のため支柱を立てます。

種イモの準備 : 種イモは、保存状態の良い40~50gほどの大きさのものを選びます。

これより大きな種イモは、芽を2~3個付けて切り分けます。

種イモは小さいほうがわき芽の発生が少ないので、わき芽かきの手間が省けます。

畑の準備 : 植付けの2週間前に苦土石灰100g/m²を施して、深さ30cm位までよく耕します。

植付けの1週間前には堆肥2kg/m²と化成肥料(8-8-8)50~100g/m²を施しよく耕します。

栽植密度 : 畝幅100cm、1条植え、株間70cm。

植付け : 3月下旬頃(遅霜がなくなったら)に植付けます。

種イモを置いて覆土が10cm程度になるように植付け、上から軽く土を押さえます。

芽かき : 芽がたくさん出てきたときには、芽かきをして2~3本伸ばします。

また、草丈があまり伸び過ぎるようなら、背丈程度で摘心しても良いです。

土寄せ : 7月中旬頃まで、3週間に1回くらいのペースで土寄せをします。

支柱立て : 風の強い地域や砂地では倒伏しやすいので、しっかりとした支柱を立てます。

追肥 : 追肥はほとんど必要ありませんが、元肥にカリを入れると生育が良いようです。

病害虫防除 : 病害虫の心配はいりません。

収穫 : 地上部の茎や葉が枯れたら必要な分だけ収穫します。

霜が降り、葉が枯れるころになったら地上部を刈取り、必要量だけを掘り取ります。

小さくて傷ついていないイモを、来年の種イモにとっておくと良いでしょう。貯蔵は、適度な湿りと0℃以下にならないような条件が必要なので、畑に埋めておくのが安全でしょう。

【注意】

収穫時に塊茎(キクイモの小片など)を収穫し忘れると、野生化してしまって畑がキクイモだらけになってしまいます。

根元から離れたところにもイモができるので、掘り残しの無いようにスコップで丁寧に掘り取りましょう。

キクイモの 人気メニュー

キクイモのキンピラ、キクイモのスライスサラダ、キクイモの醤油漬 など
生でも食べられるため、シャキシャキした食感を楽しむことができます。
お好みのドレッシングと和えてみるだけでも美味しいですよ!