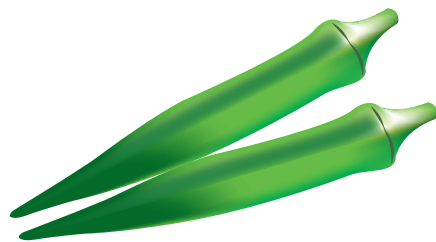


# 家庭菜園相談室

今月の  
テーマ

## 「夏バテ防止に効果的! オクラを育ててみよう」



オクラのネバネバは、ペクチンという水溶性の植物繊維から作られており、腸内環境を整える働きがあります。また、βカロテンも含まれており、夏バテ防止や免疫力アップなどにも効果的です。

図1 作型目安

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
移植栽培		▲	●	■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	
直播き栽培		▲		■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	

▲ 播種 ● 植付け ■ 収穫

### 栽培の ポイント

- 高温性野菜で暑さには強いですが、寒さには弱く、10℃以下では生育ができなくなります。
- 日当たりが良く、肥沃で水はけのよい場所を好みます。
- 強風などで倒れやすいので、支柱を立てます。
- 収穫したオクラより下の葉1~2枚を残してそれ以下の葉は取り除き、風通しを良くします。
- 連作するとネコブセンチュウや苗立枯病の発生が多くなります。
- 莢が5~8センチで収穫します。暑い時期は毎日収穫しないと大きくなりすぎて硬くなってしまいます。

**畑の準備**： 植付けの2週間前に苦土石灰150g/m<sup>2</sup>を施して、深さ30センチ位までよく耕します。植付けの1週間前には堆肥2kg/m<sup>2</sup>と化成肥料(8-8-8)100g/m<sup>2</sup>を施しよく耕します。

**栽植密度**： 畝幅60~70センチ、高さ15センチ、株間30~50センチ(1条植え)。  
黒マルチを敷きます(オクラは高温を好むのでマルチの効果は高い+雑草防止)。

**種まき**： 発芽適温は25℃程度、硬実種子なので、浸水処理を行うと発芽のそろいがよくなります。移植栽培の場合では、3号ポット(直径9センチ)に3~4粒、深さ1センチにタネを播き、暖かい場所に置きます。子葉が開いたら3本に、本葉2~3枚で1本立ちまたは2本立ちにします。直播栽培の場合は、直径4~5センチ、深さ1センチの穴にタネを4~5粒播き、土をかけ軽く手で押さえ水をかけます。本葉が1~2枚で3本に、本葉4枚で1本または2本に間引きます。間引くときは、引き抜かないで、地際の茎をハサミなどで切り取ります。

**植付け**： 育苗した苗は、本葉3~4枚で、株間30~50センチ空けて植え付けます。根鉢を崩さないように注意して植え付けます。植付け後、たっぷり水をかけて苗を落ち着かせます。オクラは、細かい根が少ないため、植え傷みしやすいので、出来るだけ苗の小さいうちに植え付けるようにします(2本立ちのまま植え付けても良いですよ)。

**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**： 収穫が始まったら、2週間に1回くらいのペースで、化成肥料(8-8-8)を1㎡あたり30g追肥します。マルチの株元の穴から手を入れて、できるだけ株から離れた位置にばらまくか、株と株の間に穴をあけて追肥してもよいです。

**病害虫防除**： 葉を食害するハマキムシの幼虫が葉や新芽を食害するので、見つけ次第捕殺します。アブラムシ防除は、少しでも見つけたら早めに防除します。また、アブラムシの飛来を抑えるために、シルバーストライプ入りのポリマルチを敷くと良いです。

**収穫**： 収穫は、品種によっても異なりますが、一般には、開花後4~5日位で5~8センチくらいの若サヤを収穫するのが良いでしょう。収穫が遅れると硬くなります。収穫したオクラより下の葉1~2枚を残して、それ以下の葉は全部切り取り風通しを良くします。収穫までの日数は、気温が低い時は長くなります。オクラの蕾を収穫して、てんぷらにしてもおいしいですよ。