

家庭菜園相談室

今月の
テーマ

暑さに強く、夏場でも元気に育つ野菜！ モロヘイヤ

葉を刻むと独特のぬめりがあり、さっぱりとした味わいで食べやすいのが特徴です。
家庭菜園でも育てやすく、夏場の栄養補給にぴったりの一品です。



作型目安

	5月	6月	7月	8月	9月	10月
モロヘイヤ	▲	▲	●	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■

▲ 種まき ● 植え付け ■ 収穫

栽培の
ポイント

- 熱帯原産の高温性野菜で、発芽適温・生育適温ともに高く、露地栽培では十分に気温が上がってから栽培します。
- 若葉を野菜として食用にします。花が咲き始めたら、こまめに摘心することで、長く収穫を楽しめます。ただし、葉を3~4枚残さないと新芽が出にくくなるため注意してください。

※さやや種子には毒性があるため、絶対に食べないように注意してください。生育が進むと黄色い花を咲かせ花が終わるとさやをつけます。さやは収穫しないように注意しましょう！若葉や茎は食用とされており、安心して食べられます。

畑の準備

植え付けの2~3週間前に完熟堆肥 2^{kg}/㎡、苦土石灰100^g/㎡を施し、深さ30^{cm}程度までよく耕します。植え付けの1週間前に化成肥料 (8-8-8) 100^g/㎡を施します。

種まき

発芽適温は、25~30℃と高いため (5月上旬から6月中旬頃) 気温が十分に上がってから種まきします。栽植密度は畝幅50~60^{cm}、株間30~40^{cm}、畝高10~20^{cm}程度とします。地温を確保するため、マルチの利用が効果的です。前述したように種には強い毒性があるため、幼児やペットが口にしないよう十分注意してください。取り扱いが不安な方は、苗を購入しての栽培をおすすめします。植え付け時の苗の大きさは、本葉5~6枚程度が目安です。

植え付け

苗の場合は、マルチに30~40^{cm}間隔で穴を明け、根鉢の表面と畝の高さが同じになるように植え付けます。植え付け後はたっぷりとかん水します。マルチをしていない場合は、防乾のため敷きわらを行い、風当たりの強い場所では支柱を立てるとよいでしょう。

摘心

草丈が40^{cm}程度になったら、茎の先端から10^{cm}程度の位置で摘心します。摘心することでわき芽が次々に伸び、収量が増えます。

収穫

わき芽が伸び、株全体の高さが50~60^{cm}程度になったら収穫を開始します。新しく伸びた芽先の柔らかい部分を、先端から15~20^{cm}程度手で折り取ります。草丈が大きくなりすぎると収穫作業がしづらくなるため、採りやすい高さを保ちながら収穫しましょう。

追肥

収穫開始後は、2週間に1回程度の割合で化成肥料 (8-8-8) 30~50^g/㎡追肥します。マルチの場合は株元から少し離して施します。マルチなしの場合、生育初期は株周りに、成長後は畝側に施し、軽く中耕・土寄せを行います。

その他、家庭菜園に関する相談は、JAの支店または営農経済センターまでご連絡ください。