



# ほうさくClub!

第195回  
今月は

## 「ソラマメに挑戦」

★これがソラマメのスケジュールだよ。 Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
									種まき		
			収穫								
						種まき					
							収穫				

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
  - 苦土石灰150g
  - 堆肥3kg
  - BBN552号50g
  - BB追肥N30号20g×1~2回

⚠文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。



### 冬越し

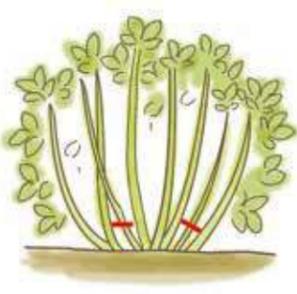
ソラマメは寒さを経験しないと花が付かないので、あえて畑で冬を越させますが、上田地域の寒さは強いので、何も対策しないと凍みて枯れてしまいがちです。越冬するときに本葉が5枚以上に育っていると耐寒性が弱くなるので、種まきの時期を早めたりして育ちすぎないようにします。もし寒さが心配であれば春先に種まきして3~4月に定植しましょう。

### 追肥・管理

定植後すぐに、害虫予防に防虫ネットをトンネルがけしておくこと防寒も兼ねるのでおすすめです。寒さが強い時はその上から不織布や寒冷紗をかけます。寒冷紗をかけたままにすると日照不足になるので注意しましょう。11月は温度が上がりにくいため成長しづらくするので耐寒性を下げてください。

草丈が20cmになったら、花が咲くころに追肥をします。マルチをしていない場合は土寄せもしておきます。強い霜が降りなくなったらトンネルをはずして、周囲に支柱を立て、防虫ネットを張って囲みます。防虫と株の支えの両方を兼ねます。

### 収穫



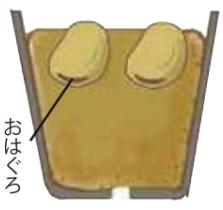
草丈40~50cmになったら、太い枝を6~7本残して、根元から細い枝を切り取ります。草丈70cm以上になったら枝先を摘み取り、花や葉を充実させます。



さやが若いうちは空を向いているので「ソラマメ」といって各だといわれています。熟してくると下に垂れてきます。さらさらとした光沢が出て背筋が黒くなったら

### 種まき

直まきでもできますが、ポットを使って育苗すると管理しやすいです。水をやりすぎると腐りやすいので、土が乾いたらたっぷりやるようにします。鳥や害虫から守るため防虫ネットをかけておく安心です。本葉が2~3枚程度になったら間引きせずに定植します。



トイ色美しいソラマメは、採れたてを食べるとおいしさに感動します。鮮度がとて落ちやすいので、家庭菜園でぜひ味わってほしい野菜の一つです。信州ではほとんど栽培されていませんが、人類とソラマメは非常に古くから付き合いがあり紀元前5千年のスイスの遺跡から種が出土しています。原産地は地中海周辺地域といわれており、地中海地域では現在もよく食べられています。中国では四川料理に欠かせない豆板醤の原料として古くから使われています。日本には奈良時代に伝播しており、現在は鹿児島県と千葉県で盛んに生産されています。本誌1月号(2018年1月発行)のほうさくClubで紹介したサラタンソラマメは採れたてのとき生でも食べられる品種です。試してみてください。

### 料理

#### 「ゆでソラマメ」

採れたてのソラマメを食べたら、絶対「来年も作りたい!」と思うはず!簡単でおいしいゆでソラマメの作り方です。



- ①さやから豆を取り出し、おはぐろの反対側に包丁で切れこみを入れます。
  - ②沸騰したお湯に塩、酒を入れて、ソラマメを入れます。
  - ③2分ゆでたら豆をざるに取り、そのまま冷まして出来上がり。皮をつまむとつるんとむけます。
- ※作りやすい塩加減…水1ℓ、塩大さじ2、酒100ml



収穫のサインです。おはぐろが黒っぽくなつていれば完璧です。保存はさやごとの方が良いですが、とんとん味が落ちていくのですぐに食べましょう。

### 平成30年度 不要農薬回収日のお知らせ

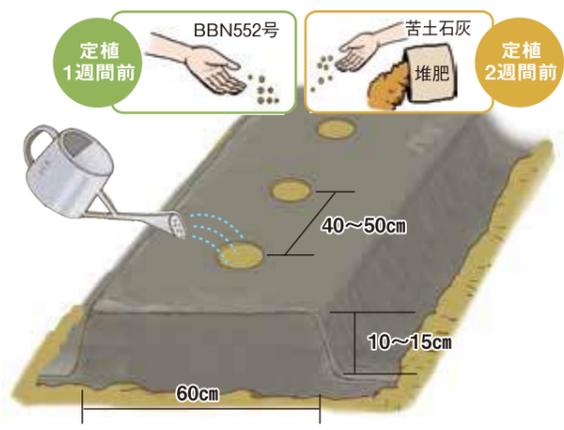
日にち	場所	時間	申込書提出締切日
11月9日(金)	菅平資材倉庫前	9:00~15:00	10月5日(金)
12月12日(水)	グリーンファームさなだ店	9:00~12:00	10月31日(水)
1月17日(木)	東部営農センター	9:00~12:00	12月7日(金)
1月18日(金)	丸子営農センター	9:30~15:00	12月7日(金)
1月21日(月)	よだくぼ南部営農センター	9:00~12:00	11月30日(金)
1月22日(火)	グリーンファーム西部店資材庫	10:00~15:00	12月7日(金)
1月22日(火)	青木営農センター事務所前	9:00~12:00	12月7日(金)
1月23日(水)	流通センター北側	9:30~12:00	11月30日(金)
2月6日(水)	グリーンファームしおだ店前	10:00~14:00	12月14日(金)

希望される方は、締切日までに、申込用紙をお近くの営農センターまたは各支所・店へ提出してください。申込用紙は、後日、組合員各戸に配布します。

詳しくは、お近くの営農センターまでお問い合わせください。

### 畑の準備・定植

連作に敏感なのでマメを栽培した場所は4年くらい作付けを控えます。定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。酸性の土を嫌うので苦土石灰は必ず入れます。窒素が多すぎると草丈が伸びすぎると実が付きにくくなるので、肥料を少なめにします。



お詫びと訂正 9月号11ページに掲載した不織布の「ピカイチα」(1.5m×20m)の金額に誤りがありました。508円(税込)とあるのは、正しくは918円(税込)でした。訂正し、お詫び申し上げます。