

管理・追肥

本葉が3枚になった時と、花が咲き始めた時に土寄せをして倒れにくくします。マルチをしている場合は土寄せしませんが、倒れそうなら支柱やひもで支えてやりませう。

追肥は、葉の色が黄色くぼろぼろしているようなら土寄せの時にやりませう。マルチをしている場合は通路にまいて軽く耕しませう。

さやができてはじめる頃からカメムシや、ガの幼虫が付きやすくなります。農薬や防虫ネットなどで防除しませう。

栄養

ビールのお供に定番のエダマメ。肝臓や胃を守るタンパク質が豊富で、しかもアルコールから肝臓を守るメチオニンやサポニン、ビタミンB1などを含んでいるので、理にかなったおつまみです。葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンCを含む栄養価の高い野菜です。



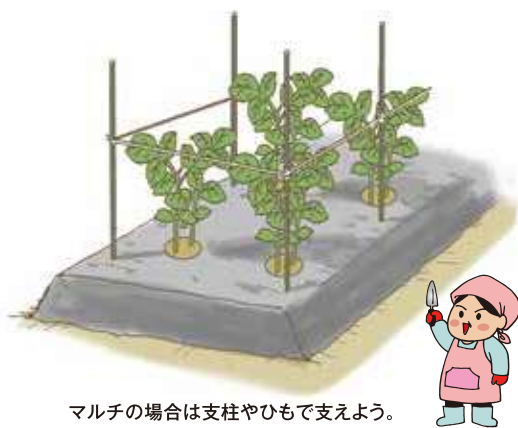
栄養

収穫

豆が膨らみすぎると風味が落ちるので、その前に収穫します。根から抜き取って収穫してもよいですが、ちゅっぴが良い大きさのさやだけを切り取ってもよいです。鮮度がどんどん落ちるので、すぐ食べるようにしましょう。



収穫



マルチの場合は支柱やひもで支えよう。



管理・追肥



ほうさくClub!

「エダマメ」に挑戦!

★これがエダ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					



- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰100g
 - 堆肥1kg
 - BBN552号50g
 - BB追肥N30号20g×数回

⚠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。



育苗

大豆を若採りしたものがエダマメです。大豆は東アジア原産で中国では4000年前から栽培されています。日本でも歴史は古く、縄文時代中期には食べられていたようです。エダマメとして食べられたのは奈良時代頃かららしく、江戸時代にはエダマメ売りが町を歩いていました。

「枝豆」という名前は枝付きで売っていたからですが、枝付きのほうが売りやすく味が落ちにくいからだと思います。エダマメは鮮度が命。自分で作れば絶品のエダマメが食べられます!

極早生種から晩生種まで栽培の適期が種によって異なります。種袋を確認しましょう。

苗を作って定植したほうが鳥害対策になります。9cmポリポットに育苗用の土を入れ、水で土を湿らせてから、深さ2cm程度の穴を3つあけ1粒ずつまきます。覆土して軽く押さえ、暖かい場所に置きます。頻繁に水やりすると種が腐りやすいので、水やりは土が乾いていたらやりませう。

畑に直接種をまく場合や、育苗ポットを外に置く場合は不織布や防虫ネットなどを被せて鳥に注意します。本葉が出たら1本間引きませう。本葉が2枚になったら2本立てたまま定植します。

大豆を若採りしたものがエダマメです。大豆は東アジア原産で中国では4000年前から栽培されています。日本でも歴史は古く、縄文時代中期には食べられていたようです。エダマメとして食べられたのは奈良時代頃かららしく、江戸時代にはエダマメ売りが町を歩いていました。



料理

自作のエダマメ、おいしく食べたいですね!



エダマメの上手なゆで方

- ①エダマメ250gに対して塩40gを用意する。鍋にお湯を1ℓ沸かす。
- ②さやの両端を少し切り落とす。
- ③塩15gをもみこみ、そのまま残りの塩と一緒に熱湯に入れる。
- ④3分半ゆでて、ざるにあげて冷ます。

もみこんだエダマメや、ゆでたエダマメを水に入れてしまうと水っぽくなってしまいますので注意。

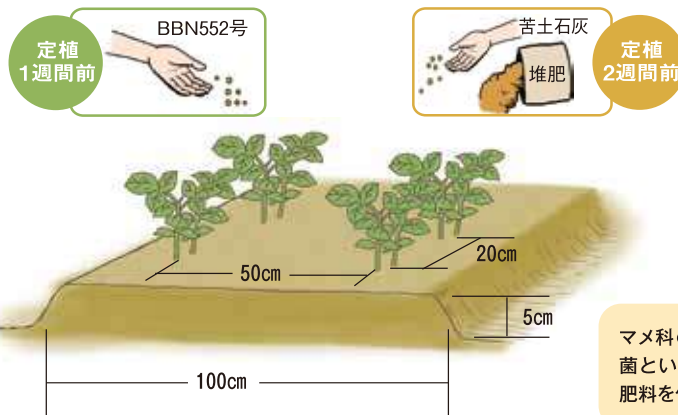
おすすめ資材

畑で使える除草剤
「グリーンスキットシャワー」
1ℓ 598円(税込) 2ℓ 980円(税込)

多くの作物に登録があり、薄めずにそのまま使えます。作物の周りにまくと、散布液をかけた雑草が枯れます。その後は、すぐに種まきや苗の植え付けができます。

※店舗によっては、お取り寄せになる場合がございます。

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



ママ科の作物は根に根粒菌という菌を住まわせて肥料を作らせるんだよ



畑の準備、定植

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深く耕しておきます。肥料が多すぎると枝葉ばかり茂って実が付きにくくなるので、少なめに施します。うねは幅100cm、高さは5cmにします。2条植えで条間50cm、株間は20cmとります。マルチを張っておくと除草効果があります。防虫ネットでトンネルしておくとう害虫が付きにくくなります。