気軽に家庭菜園

ほうさくClub！

第267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
			→	収穫					種まき		
		種まき	→	→	→	収穫					

●施肥基準（1㎡あたり・一例）
■苦土石灰150g ■堆肥3kg
■BB552号20g ■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、営農相談員にお問い合わせください。

ソラマメは古代遺跡からも出土しており、世界最古の野菜の一つとして数えられています。今も原産地に近い地中海地方では準主食という位置づけになるほど多く食べられていますが、その地域にルーツがある男性はソラマメによる溶血性貧血を起こす遺伝病を持っていることがあるそうです。かのピタゴラスがソラマメを徹底的に拒否したのは有名な逸話で、彼は遺伝病の家系だったのかもしれません。日本人でこの病気の報告はないようです。

採れたて莢でたてのソラマメはホクホクで甘く本当においしくて手が止まらなくなります。食物繊維が豊富でサポニンやレクチンも含むため、腸内環境の改善や抗酸化作用や免疫力向上が見込めてとてもおすすめの野菜ですが、つい食べ過ぎると、その成分たちがおなかを壊す要因になってしまうので注意しましょう。

あまり知られてないかもしれませんが、お多福豆や豆板醤もソラマメが原料です。塩ゆでや丸焼き以外の食べ方に挑戦しても楽しそうです。

畑の準備・定植

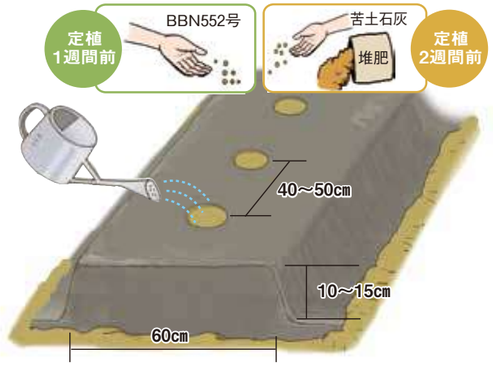
連作を嫌うので、3年以上マメ科の作物を作っていないところで栽培しましょう。窒素肥料が多いと草丈が伸びすぎる上に実も付きにくくなるので、少なめに施します。定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料を撒いてよく耕しておきます。幅60㎝、高さ10～15㎝の畝を作り、マルチを張っておきます。耐寒性が強い本葉5枚までの大きさで冬を越させたいので、早播きしないでください。

30～40㎝間隔に植穴を作ります。お歯黒と呼ばれる種の黒い部分を斜め下にして種のお尻が土から見えるか見えないかくらいの深さに挿し込みます。1穴に2粒播きましょう。乾燥と鳥害の予防のため不織布をべた掛けし、上からたっぷり水をやります。発芽したら不織布を外しますが、鳥や虫の被害を予防したければ防虫ネットでトンネルをしておくと良いでしょう。

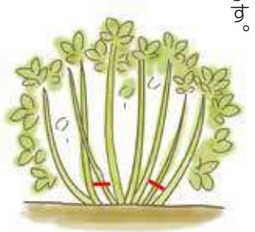
鳥害や欠株が気になるなら、目の届くところで管理がしやすいポットの育苗をお勧めします。6～9㎝のポリポットに培養土を入れ、2粒ずつ播きます。3週間くらいの育苗期間を経て、本葉2枚の頃に定植します。

培養土を入れたポットに2粒、「おはぐろ」を斜め下にして種が見える程度の深さに挿します。

追肥・管理



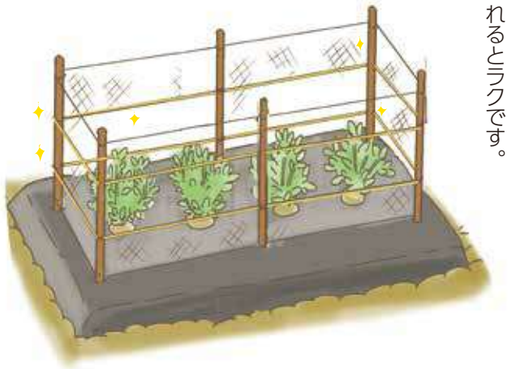
本葉2～3枚の頃に間引いて1本にしますが、株間畝間が広いなら2本のまま育てることもできます。耐寒性は強いですが、強い霜が直接当たると傷むので、防虫ネットや不織布でトンネルしておくと良いでしょう。ビニールを使うと温度が上がりすぎて育ちすぎる恐れがあります。寒さが心配なら春の初めにポットで育苗して3月に定植する方法もあります。



暖かくなってくるとわき芽が増えます。草丈50㎝くらいになったら太い茎を6～7本残して切り取ります。株が大きく広がるので、四隅に支柱を立ててひもで囲んで押さえます。このときキラキラテープを使うとアブラムシの飛来を抑えられます。ソラマメはとてもアブラムシがつきやすい作物です。草丈が70㎝くらいになったら茎の先を切り取ると倒れにくくなりアブラムシも減らせます。

花が咲き始めたころとさやが太り始めたころに追肥をやります。株間や畝の肩に園芸支柱で穴をあけて肥料を入れるとラクです。

害虫予防にキラキラテープがおすすめだよ！



収穫

上を向いていたさやが下に垂れ、さやに光沢が出て背筋が黒褐色になったらハサミで切って収穫です。収穫適期は短いので気をつけましょう。

おすすめ資材

「ファーマーズアクリア」
660円（税込）

野菜のアク、農機の油、樹木のヤニ、虫取りテープの粘着剤など農業をすると手が真っ黒。そんな汚れを本気でキレイにするジェル状ハンドソープです。あんず種子原料の天然スクラブ配合でマイクロプラスチック不使用です。
※お取り寄せ商品となります。

ほうさくClub！に関しての
お問い合わせは、各グリーンファーム店まで

◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665
◎よだくぼ南部店☎85-2400 ◎しおだ店☎39-8118