

摘芯と追肥で大収穫を目指そう

カボチャ栽培のポイント

やせた土地でほとんど放任栽培をしてもよく育つかボチャだが、ひと手間をかければよりおい

しいカボチャを収穫することができる。ポイントは、摘芯と追肥だ。大収穫を目指そう！

畑の準備

広いスペースを確保し肥料は広く薄く施す

カボチャは、ツルが地面を這って伸びていくので、広いスペースが必要。イラストのような広めの畝をつくり、通路部分も余裕をもたせておくといい。スペースがない場合は、支柱と園芸ネットを使って立体的に栽培するといふ。

カボチャは、中南米の砂漠地帯が原産で、荒れた土地でもよく育つ野菜。肥料が多いとツルボケ（ツルが伸び、葉が茂るが、雌花がつかず実がならない）してしまうので、土づくりは堆肥中心で、肥料は控えめに施しておいた方がうまくいく。

植え付けの2週間前までに、完熟堆肥（腐葉土や牛ふん堆肥など）を1㎡あたりに3～5割、有機石灰（かき殻石灰など）を約200gすき込み、有機肥料（ポカシ肥料や発酵鶏ふんなど）を畝の表面にうっすらとまいて、軽く土と混ぜておく。マルチフィルムを利用すると、育ちがよくなるのでお勧めだ。

植え付け

5月の連休に合わせて苗を用意して定植

苗の植え付けは、気温・地温ともに十分に上がった、5月の連休頃に。苗は、購入するか、育苗ポットにタネを播いて育てておく。育苗期間は約30日なので、逆算してタネを播こう。育苗中は、ポットを発泡スチロールの箱に納め、透明ビニールで覆って保温するといふ。気温が高い日は、ビニールをめくって風を通すこと。本葉3～5枚まで育てたら、畝に定植。株間は約1mが目安だ。「あんどん」で囲い、防寒、防風対策をしておこう。タネを畝に直にまく場合は、ホットキャップやトンネルで保温しておくこと。

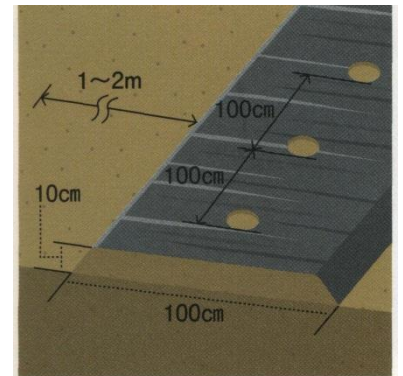
定植したら「あんどん」で囲ってカボチャの生育を助けよう。ウリハムシの被害を防ぐ効果もある。

敷きワラ

ワラに巻きヒゲを絡ませツルを伸ばしていく

カボチャの畝と通路に、ワラを敷いておくメリットが多い。大量のワラが必要だが、手に入るなら、ぜひお勧めだ。

まず、カボチャは巻きヒゲをワラに絡ませながらツルをどんどん伸ばしていく。ツルがしっかりと固定されるので、強い風にあおられてツルが痛むリスクが減る。



カボチャの畑

- 完熟堆肥：3～5ℓ／1㎡
- 有機石灰：約200g／1㎡
- 有機肥料：約80g／1㎡
- 畝のサイズ：幅100cm×高さ10cm
通路側に1～2mのスペースを用意。
- 植え方：株間100cmで1列に苗を植える。



また雨が降っても、敷きワラのおかげで泥が飛び跳ねないのもメリットだ。土の中にいる病原菌が茎や葉について傷口から侵入し、病気が発生する心配が減るからだ。

実がなったときには、実が地面に直接当たらず、お尻のきれいなカボチャを収穫することができる。

敷きワラの入手は、園芸店、ホームセンター、農協、ネット通販などを利用する。残留農薬や放射能汚染など、安全を確認して購入したい。

畑で麦を育てて、敷きワラを自前で調達している菜園家もいる。10月～11月に畑の隅に麦を播いておき、翌年の初夏に敷きワラが必要になったら刈り取って利用するという方法だ。

病虫害対策

植え付け直後にはウリハムシに気をつける

注意したい害虫はウリハムシ。小さな円を描いて葉の表面をかじる甲虫で、ウリ科野菜の大敵だ。苗を植えているとどこからかさっそくウリハムシが飛んでくる。植え付け直後に食害されると、苗はアウト。すぐにあんどんで囲んで、ウリハムシ被害を抑えよう（ウリハムシは垂直飛行が苦手なようだ）。栽培途中も、ウリハムシ被害が出る。捕殺か、**トウガラシエキス**※を葉にスプレーするとウリハムシを遠ざけることが可能。

病気はうどんこ病に注意。葉に白いカビが小麦粉をはたいたようにつく病気だ。蔓延するとカボチャは枯れる。**ストチュウ**※の500倍希釈液の散布で予防に努めよう。

★トウガラシエキス

材料●トウガラシ軽く1つかみ、30度以上の焼酎1000cc

つくり方●焼酎にトウガラシを入れ、約1か月間漬け込む。

使い方●原液をガーゼでこし、水で500倍に薄めてスプレーする。

効能●アブラムシ、アオムシ、ハダニなどに直接スプレーするとたちまち昇天。

野菜の葉にスプレーしておけば害虫が近寄らない。

★ストチュウ

材料●酢40cc、焼酎200cc、砂糖30g

つくり方●酢、焼酎、砂糖をよく混ぜる。

使い方●水で500倍に薄め、葉の表裏、茎、株元にたっぷりスプレー。

効能●ストチュウは、野菜を丈夫にする活力剤。ストチュウを散布することで、

結果的に害虫被害が減る。うどんこ病の予防にもなる。

摘芯

親ヅルを摘心して子ヅルを4本伸ばす

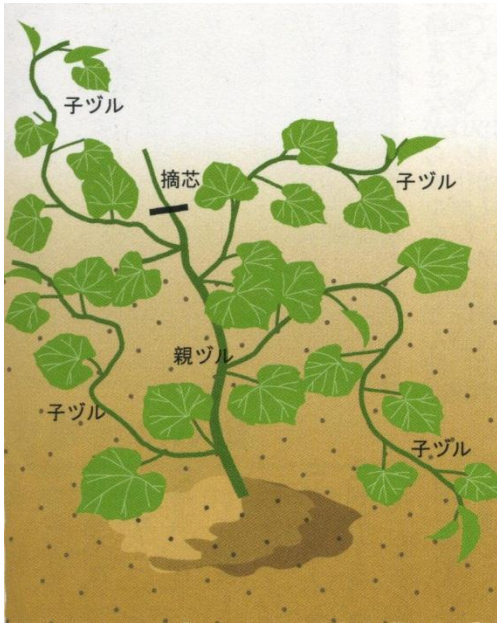
摘芯とは、先端を切って生長を止めること。カボチャは放任で育ててもかまわないが、ツルが方々に伸びすぎるので、広いスペースが取れない家庭菜園では、樹勢が強い親ヅルを摘心してしまい、子ヅル4本を伸ばすやり方のほうが管理しやすい。

子ヅルは一方方向に誘導するか、畝の左右に2本ずつ振り分けて誘導する。畑のスペースに合わせて、いずれかで伸ばしていくといい。

カボチャの栽培カレンダー

3	
4	● 苗づくり ・3月末～4月初めに育苗ポットにタネをまいて、育苗スタート
5	● 植え付け ・2週間前までに畑を準備 ・ウリハムシに注意
6	● 摘芯 ・本葉8枚で親ヅルを摘芯 ・子ヅル3～4本を伸ばす
7	● 追肥 ・実がついたら追肥する
8	● 収穫 ・実の付け根がひび割れてコルク状になったら、収穫する
9	





その後、子ヅルからは孫ヅルが伸びてくるが、枝葉が混み合わないよう孫ヅルは適宜摘んで整理する。

アイデア

ツルを1方向に誘導すると管理しやすい

カボチャの子ヅルは、ひと手間をかけて、方向を決めて誘導して伸ばしていこう。そうすれば枝葉が混み合わず、葉に充分に日光が当たり、育ちがよくなる。また、授粉、孫ヅルかき、摘果、玉直しなどの作業もしやすい。

写真1は畝の片側に子ヅルを這わせるスペースを用意して、すべての子ヅルを片側に伸ばしている例。畝の両サイドにスペースを用意して、子ヅルを半分ずつ振り分けて伸ばしてもいい。

畝の外側のスペースは、少なくとも1mは欲しい。子ヅルがスペースからはみ出したら、先端をUターンさせ、内側に向かわせよう。




1.子ヅルを畝の片側に真っ直ぐ誘導した。2.U字ピンを挿して、子ヅルを誘導するアイデア。針金ハンガーをリサイクルして手づくりしよう。

受粉と追肥

実がついたらツルの先に追肥

カボチャには雌花と雄花が咲き、実になるのは雌花の方で、受粉しないと実がつかない。受粉は、ハチやハエなどの昆虫によって自然に行われるが、人工授粉すれば確実に実がつく。雄花をちぎって、おしべの花粉をめしべの先にくっつけば受粉完了。人工授粉はできるだけ朝早いうち(午前9時くらいまで)に行うのがポイント。遅くなると受粉の能力がガクンと落ちるからだ。

授粉をしたら、追肥をする。畝の周囲(ツルの先のあたり)にポカシ肥料など即効性のある有機肥料をうっすらとまき、土をかけておこう。

摘芯のタイミングは、本葉が8枚くらい出た頃が目安。親ヅルを摘芯すると、親ヅルと葉の付け根からわき芽が出てくる。これが子ヅル。勢いのある子ヅル4本を選んで伸ばしていく。もちろん、摘芯せずに放任で育ててもかまわない。

ミニカボチャの立体栽培

狭いスペースでもカボチャ栽培が可能

カボチャは、地面を這わせるとかなりのスペースを食うので、狭めの家庭菜園では敬遠されがちだが、立体栽培ならスペースを有効利用できるので、試してみてもいい。

立体栽培にはミニカボチャが向くが、丈夫な支柱とネットで棚を用意して大きなカボチャを育てている菜園家も多い。

大きなトンネルパイプ、園芸ネットや、棚を組んでカボチャのツルを誘引して育てるなど、立体栽培には色々なやり方があるが、いずれの場合も、着果した際の荷重や強風に耐えられるよう、支柱を頑丈に組み立てる必要がある。

栽培方法は、前ページまでで述べた通り。放任で育ててもいいし、親ヅルを摘芯して子ヅル4本を伸ばすやり方のどちらでもいい。スイカの立体栽培では、実をハンモックなどで支える工夫が必要だが、カボチャはツルが強いので、そのまま収穫までぶら下げておける。

収穫

収穫の目安はヘタがコルク状になったら

放任でもいいが、適宜摘果し、子ヅル1本から2果採りとし、養分を集中させると大きくて甘いカボチャを収穫できる。またミニカボチャは次々と実を収穫できる。

収穫は、カボチャのヘタがコルク状になったら。開花後約40日が目安だ。「玉直し」といって、収穫の1週間前から、2日おきにカボチャの向きを変え日光をバランスよく当てると、全体がきれいに色づく。

1. カボチャのヘタに褐色の筋が入ってきた。収穫はもうじき。
2. ヘタがコルク状になったら収穫。天気の良い日に収穫しよう。この後、風通しのいいところで10日ほど乾かしておくと、保存性がよくなる。



栽培が簡単で長期保存もOK

栄養満点, 甘くておいしい!

もっと知りたい, カボチャの話

みんなが大好きな、甘くておいしい定番の夏野菜、カボチャ。お店に並ぶカボチャには食感の違ういくつかの品種があるのを知っているだろうか。栽培したり調理したりする上で役に立つ、カボチャのアレコレを、ちょっぴり詳しく解説しよう!

主流は日本カボチャから西洋カボチャへ

カボチャは、ウリ科カボチャ属に分類される野菜の総称。原産地は南北アメリカ大陸。日本では夏から秋にかけて収穫期を迎える夏野菜だ。比較的栽培が簡単で、放任栽培することも可能。表面にうぶ毛の生えた大きな葉を持ち、地面いっぱいにつるをはわせて実をつける。品種によっては、つるを伸ばさない密植可能な品種もある。

現在、国内の生産量第1位は北海道。国外では中国や南米産のカボチャが多く輸入されている。漢字では「南瓜」と書き、俗に「唐茄子」「南京」と呼ばれることも。

日本で栽培されるカボチャは、西洋カボチャ、日本カボチャ、ペポカボチャの3種類。食用として一般的なのは、果肉が粉質でホクホクした食感の西洋カボチャと、ネットリと粘質な食感の日本カボチャ。

元々は、和食に適した日本カボチャが主流だったが、日本の食文化の洋風化に合わせて、西洋カボチャが市場を占めるようになって現在に至る。

日本でカボチャが栽培されるようになったのは、室町時代(16世紀ごろ)に渡来したポルトガル人がカンボジアから九州に持ち込んだものがはじまり。ちなみに、カボチャという名前は「カンボジア」が訛った呼び名であるとされている。現在主流となっている西洋カボチャの元祖は、江戸時代末にアメリカから持ち込まれて明治初期に国内栽培が始められたもの。

あまり知られていないが、キュウリに似ているズッキーニもカボチャの一種。こちらは、普通のカボチャと違い未熟果を食べる。ペポカボチャという品種で、そうめんカボチャなどもこのペポカボチャ種に属する。

日本で栽培される3品種

西洋カボチャ	現在、日本で栽培されるカボチャの多くがこの品種。別名「栗カボチャ」。果肉が粉質で甘みが強い。元来、アンデス山脈高地で生産されていた。
日本カボチャ	西洋カボチャが主流化する以前に栽培されていた品種。粘質でネっとりとした食感が特徴。日本人の食生活の変化によって市場から減少。アメリカの熱帯地方が原産。
ペポカボチャ	北米の乾燥地帯原産の品種。ユニークな形で淡泊な味の品種が多い。ズッキーニやソウメンカボチャなどがこれにあたる。

栄養価が高く長期保存もできる万能食品

カボチャはビタミンB、C、E、β-カロテン、タンパク質、脂質などが豊富な高栄養価の緑黄色野菜。特に、カボチャの鮮やかな黄色の元であるカロテンは、他の野菜よりも効率よく大量に吸収できる。火を通すことで厚くて堅い皮ごと食べられ、食物繊維の摂取にも効果的。

完熟したカボチャは甘みが強く、煮物や揚げ物、炒め物、スープなどのほかに、パンプキンパイやプリン、和洋菓子にも広く用いられている。

お店でおいしいカボチャを見分ける方法は、「表皮が濃い緑色をしたもの」「硬くて果重が重いもの」「へたの周囲がくぼんで白いヒビが入っているもの」を選ぶこと。

サツマイモと同様、カボチャは貯蔵したり低温でゆっくり加熱したりすると糖度が増す性質を持つ。丸のまま常温保存できて晩秋まで保存が効くことから、日本では古くから冬至にカボチャを食べる風習がある。寒い季節の定番野菜だ。

品種によって色や形、風味が大きく違うカボチャ。日本国内でも珍しい品種の種を入手して栽培することができる。

◆カボチャのこぼれ話

冬至にカボチャを食べるワケ

冬至の日にカボチャを食べると「風邪を引かない」「長生きする」と言われる。本来は夏野菜であるカボチャは長期保存ができ、野菜不足になりがちな秋冬の栄養補給の意味合いがあると思われる。

ハロウィーンの定番、お化けカボチャ

欧州を起源とする民族行事で、死者が蘇るハロウィーンの日（10/31）に「ジャック・オー・ランタン（おぼけカボチャ）」を飾ると、悪霊を追い払えると考えられた。

ニュースでよく見る毎年恒例のあのイベント

季節のニュースで見かける、カボチャの重量を競う「日本一どでカボチャ大会」。香川県の小豆島で毎年9月に開催される恒例イベント。500kgを超えるほどの巨大なカボチャが全国から集められる。

追熟させて、さらに甘く。

栄養豊富なカボチャを、

皮もタネも丸ごと食べよう

栄養と甘味が詰まった緑黄色野菜の代表

緑黄色野菜の代表であるカボチャは、多くの栄養素を含んでいる。特にβ-カロテンとビタミンEが豊富。β-カロテンは細胞の老化を防ぎ、肌を健やかに保つ働きをする。ビタミンEは「若返りのビタミン」とも呼ばれ、冷えや血行不良、老化防止に効果があるとされる。またカボチャのビタミンCは加熱しても壊れにくいという、うれしい特長を持つ。

またカボチャは収穫後、追熟させることで栄養と甘味が増しておいしくなる。収穫後1か月から1か月半頃が甘さのピークだ。

大きく分けると3種類のカボチャ。一般的に表面がデコボコの日本カボチャ。ツルリとしている西洋カボチャ。そして、そうめんカボチャなどのユニークな形が多いペポカボチャ。それぞれ味に特徴がある。

主に日本カボチャは水分が多くてネットリ。デンプン質が少なく煮崩れしにくいので、だしをしっかりと含ませることができる。西洋カボチャは甘味が強く、デンプン質が多いのでホクホクの食感が楽しめる。ペポカボチャは淡泊な味わいだ。料理によって向くカボチャはあるけれど、違う品種で調理して、食べ比べをしてみるのも面白い。

実

緑黄色野菜の証し、鮮やかな黄色い実はβ-カロテンやビタミンEをはじめ、ビタミンC、タンパク質、脂肪、食物繊維など多くの栄養素を含んでいる。

タネ

カボチャのタネは高カロリー、高タンパクでビタミン類や、亜鉛やカリウムなどのミネラルが豊富。捨てずに食べよう。古くから生薬としても使われている。

皮

カボチャは皮や、皮に近い部分の実の方が、β-カロテンなどの栄養素をたっぷりと含んでいる。できるだけ皮をむかずに調理して、一緒に食べるのがお勧め。

カボチャを長く、おいしく保存する

常温で保存

カボチャは保存性バグン追熟でさらに甘くしよう

夏から初秋が収穫期のカボチャだが、日本には「冬至にカボチャを食べると風邪をひかない」「長生きをする」などといい、12月の冬至にカボチャを食べる風習がある。カボチャはとても保存性の高い野菜といえる。

また採りたてよりも、常温でしばらく迫熟させると水分が飛び、デンプン質が分解されて糖分に変わるので、より甘味が増しておいしくなる。丸ごとのまま、20～25℃の室温で1週間ほど乾燥させたあと、玄関や廊下など10℃前後の冷暗所で保存すれば、カボチャの呼吸が抑えられて60～70日ほどの保存が可能。ちなみに市販のカボチャは迫熟後に出荷されているので、買ったらずくに食べるのが正解。

干して保存

お日様と風のカラリと干し上げて

天日でカラカラに干してしまうのが一番エコな保存法。ザルに並べ、風通しのいい場所でお日様に当てるだけ。夜は取り込んで、小さくカラカラになる「完干し」まで数日干そう。水で戻せば生のカボチャと同じに使える。ちなみに半日ほど干して表面がうっすらと白くなった「半干し」は、ホクホク感と甘味がぐっと増して、ソテーやフライが絶品！お試しあれ。



冷凍で保存

採りたての新鮮な内に冷凍して使いまわそう

栄養価が高い新鮮な内に冷凍してしまおう。その後の調理時間の短縮にもなるので、ぜひ、ひと手間かけてやっておきたい。薄くスライスしたものはそのまま保存袋に入れて冷凍庫に。使いやすい大きさにカットしたものは、硬めにゆでてから冷凍を。2～3か月の保存が可能。柔らかくなるまでゆでてしまうと、解凍したときに水っぽくなってしまうので要注意。また、ゆでてつぶした実の部分は、空気をよく抜いて袋に入れて。2～3週間、冷凍保存できる。



冷蔵で保存

傷みやすいタネとワタを取り除いてから保存

カットしたカボチャはタネとワタの部分から傷むので、スプーンなどで取り除く。ラップをピッタリとかけてから冷蔵を。1週間ほどもつが、なるべく早く使い切ろう。取ったタネとワタも捨てずに利用したい。タネとワタごと、実と一緒に煮物にしてもおいしくいただける。ただワタは煮汁の濁りの原因になるので、濁らせたくないときは、きれいに取るのがいい。



『野菜だより』（2011年11月号）