

オクラ

7～10月ごろに収穫

中島 純

オクラはサヤを刻んだときに出る独特のぬめりと風味が特徴です。ぬめりの主な成分はガラクトタン、ペクチンといった食物繊維の一種で、中でもペクチンは整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸がんを予防する効果があると言われています。また、ビタミンA、B1、C、ミネラルも豊富で、栄養価の高い緑黄色野菜です。軟らかいサヤは天ぷら、酢の物、あえ物、スープなどに幅広く利用されます。さっとゆでて小口切りにし、醤油とかつお節をかけて食べるとおいしさが一層引き立ちます。

鹿児島県は暖地の有利性を生かした早出し栽培が盛んですが、今回は夏場に家庭菜園で手軽に作れる露地栽培を紹介します。

オクラは、ハイビスカスと同じ葵（アオイ）科植物で、大きな黄色い花が夜から早朝にかけて咲き、昼にはしぼんでしまいます。生育適温は20～30度と高温性の野菜です。土壌はあまり選びませんが、耕土の深い肥よくな土壌を好みます。乾燥には強いですが、乾燥が続くと生育が劣り、サヤの品質が低下します。連作すると土壤病害やネコブセンチュウの被害が出やすくなるので、輪作が好ましいです。

発芽適温は28～30度と高いので、種まきの適期は気温が高くなる5月ごろです。日当たりの良い場所を選びましょう。ほ場には1平方メートル当たり堆肥1～2キログラム、苦土石灰100グラム、化学肥料60グラム（窒素、リン酸、カリ15%の場合）を施します。栽植密度はうね幅160センチ、株間15～20センチ、二条（条間45センチ）とします。冷涼な地域では地温を確保するために透明ポリや黒ポリをマルチして発芽や初期生育を促進しましょう。

種まきは直（じか）まきが一般的です。1穴に4粒程度まいて適当な水分状態を保ちます。本葉5～6枚のころに間引きし、1穴2～3本にします。

追肥は草勢を見ながら行います。追肥のタイミングの目安は、成長点から開花位置までが短くなり草勢が弱ったころ（開花位置が成長点下1～2節）に行います。1回当たりの追肥量は1平方メートル当たり化学肥料を10～20グラム施します。生育が進み葉がこみ合ってくると、日光不足となり、花の着きが悪くなるので、収穫サヤ下1～2枚を残して下葉を除去しましょう。

5月にまくと7月から収穫が始まり、10月ごろまで楽しめます。開花後4～7日、サヤの長さ8～10センチで収穫します。

（鹿児島県農業開発総合センター園芸作物部野菜研究室研究専門員）

オクラの栽培法(例)

