

## 若掘りゴボウ（1～3月どり）

池澤 和広

# 肥沃、排水の良いほ場で

ゴボウは中国東北部からシベリア、北欧にかけての広い地域が原産地といわれるキク科の植物です。日本には薬草として中国から伝わり、その後食用として広まりましたが、野菜として利用しているのは日本や台湾などごく一部の地域です。

ゴボウの栄養成分で特に注目されるのは、食物繊維です。ゴボウには、水溶性食物繊維であるイヌリン、不溶性食物繊維であるセルロース、ヘミセルロース、リグニンがたっぷり含まれています。これら食物繊維は、腸の運動を促進するので、便秘に大変効能があります。

ゴボウは独特の香りと歯ざわりが日本人に好まれ、きんぴらごぼうや煮物、豚汁へあえ物などの食材として重宝されます。最近では、根長30～40センチで収穫される若掘りゴボウが柔らかく風味豊かであるが少ないことから、人気が高まっています。また、サラダ感覚で食べられることからサラダゴボウとも呼ばれています。

普通のゴボウは1センチ程度の深耕が必要ですが、若掘りゴボウは高うねにすることで深く耕さずに栽培できますので、家庭菜園でも作れます。今回はこの若掘りゴボウの1～3月どりについて紹介します。

発芽適温、生育適温ともに20～25度で、耐暑性は強いですが、耐寒性は部位で異なり、地下部はマイナス20度にも耐えますが、地上部は霜にあうと枯れてしまいます。耕土が深く、肥沃で排水の良いほ場が適しており、酸性土壌を嫌います。また、連作すると病気が発生しやすいので、最低2年は休耕し、キャベツ、ネギなどの作物と輪作しましょう。

**ゴボウのトンネル・不織布栽培**

	ポリフィルム	不織布
被覆方法	トンネル被覆	葉の上から直がけ被覆
被覆開始	10月下旬～11月上旬	10月下旬
温度管理	昼間20～25度を 目安に開閉	何もなし

**施肥、うね立て方法**

幅100センチ、深さ15センチ程度の全面に施肥する

うね高25～30センチ

土を寄せ高うねにする

15センチ

は種は8月下旬～10月下旬頃に行いますが、地温が高い時期は発芽不良や股根になりやすいので、白黒ダブルマルチ（白色が表面）などを利用して地温を下げるのが重要となります。地温が25度以下になると黒色ポリでも大丈夫です。

本ば1平方メートル当たり、苦土石灰100グラム、堆肥3キログラム、化学肥料100グラム（チッ素、リン酸、カリ15%の場合）を目安として施し、15センチの深さで耕します。うね幅は100センチ、床幅50～60センチ、高さ25～30センチの高うねとしマルチします。は種間隔は、株間7～9センチ、2条（条間20センチ）とし、1穴に2～3粒ずつまき、深さ1～2

センチ程度になるように覆土して軽く押さえます。種は一昼夜水に漬けておくと発芽がそろいます。間引きは本葉2～3枚の時に1穴1株にします。

気温が低下する10月下旬～11月上旬にポリフィルムでトンネル被覆し、昼間20～25度を目安に換気をします。温暖な地域では不織布を直接ゴボウの葉の上からかぶせる直がけでも可能です。

1～3月には太さ1.5センチ、根長30～40センチの柔らかく風味豊かであるが少ないゴボウが収穫できます。（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）