



③②ソラマメを育てよう

敷きわら，ネットで防寒を

ソラマメはマメ科ソラマメ属の野菜で，チグリス・ユーフラテス河流域からエジプトにかけて4千年以上も前から栽培されていたと言われ，日本には奈良時代に伝えられました。ソラマメは植物性たんぱく質が豊富に含まれる優秀食材で，その他にもミネラルも多く含まれ，ナトリウム（塩分）を排せつし，高血圧にも効果があります。さらにビタミンB1・B2・Cも含まれているので疲労回復，風邪の予防，美肌効果も期待できます。

①畑の準備

酸性土壌では生育が悪いので，種まき2週間位前に，苦土石灰を1平方メートルあたり200グラム施し，よく耕します。その後1週間して，60～70センチのうねを作り，堆肥を1平方メートルあたり3キログラム，化成肥料（15：15：15）100グラム，ヨウリン30グラムを施し耕します。

②種まき

10月中旬から11月中旬が種まき時です。早すぎても成長しすぎて寒害を受けやすくなります。おはぐろ（種の黒い部分）を斜め下に向け，40センチの株間で1カ所に1粒ずつまきます。

③追肥・土寄せ

11月下旬と3月上旬に，追肥用化成肥料を1株に20グラム，2，3カ所に分けて施し，株元に土寄せをします。

④防寒対策

寒害から守るために，株元に敷きわらをして，北側に防風ネットを立てて防寒対策をします。風で倒れないよう支柱を立て，横竹を1，2段設置してソラマメを挟みます。

⑤主枝の摘芯・芽かき

主枝は5節目で摘芯し，わき芽の発生を促します。その後，わき芽が次々に出てきます。1株に10本以上出るのので，生育の良いわき芽を4，5本残し，後は除去し，追肥と土寄せをします。わき芽は25節で摘芯します。

⑥病害虫防除

アブラムシ（ヌイ）が媒介するモザイク病や輪紋病などが発生します。アブラムシの発生に注意し，登録のとれた農薬で初期防除に努めます。

⑦収穫

サヤは，はじめは空に向かって肥大します。成熟し，下向きになり，サヤの背すじが黒褐色になったところが収穫の適期です。



（鹿児島市都市農業センター）

令和元年11月14日（木）／南日本新聞