



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・ユーフラテス川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

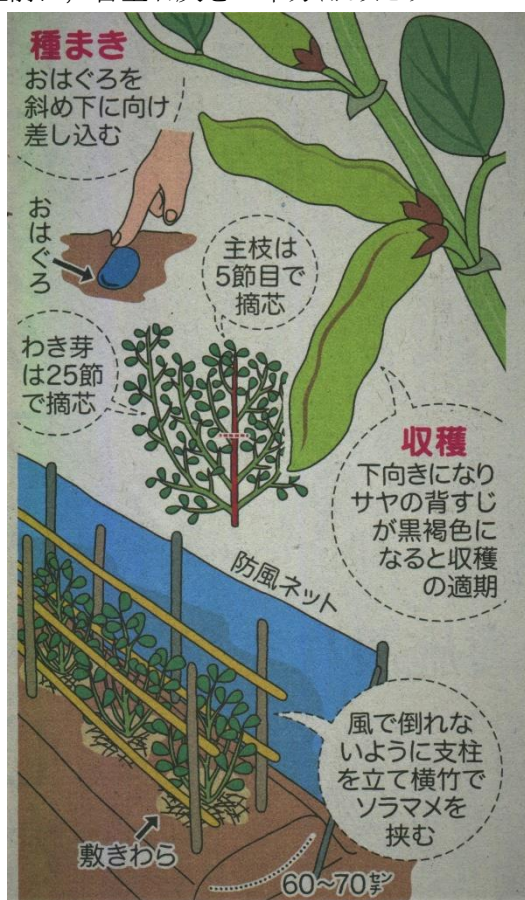
主枝は5節目で摘芯し、わき芽の発生を促します。その後、わき芽が次々に出てきます。1株に10本以上出るのので、生育の良いわき芽を4、5本残し、後は除去し、追肥と土寄せをします。わき芽は25節で摘芯します。

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