

狭いスペースでも育てられる



家庭菜園



ベランダや庭先で育てられる野菜や果樹を紹介します。

監修 元JAかごしま中央営農指導員 北山登喜男

つるなしインゲン

原産地は中央アメリカでマメ科インゲンマメ属。栽培・収穫期間が長いつるあり種(つる性種)と、短めのつるなし種(わい性種)があります。

日本では実が大きくなる前の緑色のサヤを食用にするサヤインゲンがよく栽培されますが、乾燥した完熟種子を煮豆などにする品種もあります。

カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む栄養価の高い野菜です。ごまあえ、中華炒め、サラダなど和洋中多くの料理と相性が良く、鮮やかな緑色が料理に彩りを添えます。



ポイント

- ・風通しと日当たりの良い場所で栽培する
- ・気温が低すぎると発芽しない(適温は18~25度)
- ・葉色が濃くなりすぎたら肥料は控えめにする
- ・高温(30度以上)や乾燥、肥料のやりすぎは
- ・実付きが悪くなる
- ・開花後10~15日の若さを収穫する
- ・高温期(7月下旬~)になったら涼しい場所に置き、遮光ネットを張る

準備するもの

- プランター(鉢底網付き) 幅400×奥行130×深さ200(mm)
- 培養土(元肥入り)
- 化成肥料または液肥(追肥用)
- 遮光ネット
- 支柱、針金やひも
- 種(つるなしインゲンジャンビーノ、サクサク王子など)

※苗を購入する場合は本葉が4枚ぐらいで、葉が枯れておらず茎がしっかりしていて病害虫が発生していないものを選ぶ

栽培の手順

①種まき

プランターに上から3cmの所まで培養土を入れて15cm間隔で深さ1cmの穴を開け、種が重ならないように2、3粒ずつまいて土をかぶせる。軽く押さえて土を落ち着かせ、たっぷり水をかける。

1週間ぐらいで発芽するので、葉が2、3枚になったら茎が太く葉がしっかりしている株を残して、他は抜き取る。

②管理

摘芯やわき芽かきはせず、自然に生育させる。倒れそうなどときは短い支柱を



ひもで挟むようにする

1カ所ごとに短い支柱を立て、針金やひもでゆるく縛る



③追肥

本葉が3枚ぐらいになったら、化成肥料か液肥を1回与える。その後は2週間に1回の間隔で追肥をする。

④収穫

花が咲いた後、実の膨らみがわずかに見えてきたら収穫適期。種まき後40~50日で収穫できる。収穫期間は15日程度。



枝を傷めないように付け根をはさみで切る

◇連作障害に注意

同じ品目や科の野菜を続けて栽培すると生育が悪くなります。これを「連作障害」といい、土壌病害虫の発生や植物自身が分泌する生育阻害物質などが原因です。

インゲンなどのマメ類は連作を嫌うので、3年以上間隔を空けて栽培しましょう。後作にはキュウリやキャベツがお薦めです。