



③⑧ オクラを育てよう

発芽には25度以上必要

オクラはアフリカが原産で、高温を好み、アメリカネリとも呼ばれています。カロテンやビタミンE、カルシウム、ペクチンなどを含み、特にぬめり成分のムチンが胃粘膜の保護によく、夏バテ防止によい野菜です。さやの形は、丸や五角や多角があります。

①畑の準備

植え付けの2週間前までに1平方メートルあたり苦土石灰100グラムを施し、土をよく耕します。その1週間後に、15センチの幅と深さ30センチで溝を切り、堆肥2キログラム、化成肥料（成分8・8・8）150グラムを施してよく混ぜ、うね幅が50～60センチになるよううねを作ります。

②植え付け

発芽に25度以上の温度が必要で、地温が低いと発芽不良になります。種播きは、4月下旬～5月中旬に、苗を植え付ける場合は、5月中旬以降にします。種播きは、株間を40センチ、1カ所に3～5粒播き、2センチ程度覆土し、穴あきのポリやビニールで保温します。保温することで地温が上昇し発芽が促進されます。6月以降は気温が上がりすぎるので、5月末に保温用のポリやビニールは外します。

③間引き

発芽して本葉が2～3枚になったら1カ所あたり2～3本になるようにはさみで地際から切って間引きします。

④追肥、かん水

本葉4～5枚の時に1回目の追肥を株元に、1平方メートルあたり追肥用化成肥料（成分16・0・16）を100グラム施し、土寄せと乾燥防止の敷きわらをします。以降は月に2回くらい追肥用化成肥料200グラムを施します。また乾燥による水分不足は、さやが固くなるので、盛夏期はかん水をしましょう。

⑤病虫害防除

連作するとネコブセンチュウや苗立枯病などの発生が多くなるので、葉菜類や根菜類など他品目との輪作をします。害虫はオオタバコガなどが発生します。

⑥収穫

種播きから80日程度で収穫時期を迎えます。さやが柔らかいうちに収穫します。遅れると固くなってしまいます。さやの長さ10センチ程度が適期です。収穫は鋏を使うようにします。手でもぎ取ると茎を傷める原因となります。

⑦摘葉

収穫を始めたなら、収穫した実がついていた節の下1～2枚を残して、それ以下の葉を、鋏で切りましょう。風通しがよくなり病虫害の発生が少なくなります。



（鹿児島市都市農業センター）