

# 家庭菜園相談室

今月の  
テーマ

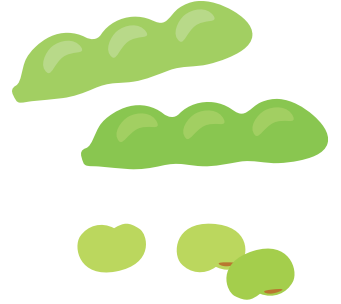
## 「天に向かって伸びる莢! ソラマメ」

ソラマメは採れたてが一番! 家庭菜園ならではの新鮮さが楽しめる野菜です。  
栄養価・健康効果が高く、タンパク質やミネラル分、ビタミンB1・B2、食物繊維を豊富に含みます。  
品種によっては、豆が3粒以上になる大粒種や1莢に5~7粒入る種もあります。

図1 作型目安

	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	
ソラマメ	●	●			●	●	●	■	■	■
					●	●	●			
					●	●	●			
					●	●	●			

● 播種 ■ 収穫



### 栽培のポイント

- ソラマメは連作を避け、3~4年の間はマメ科植物を作っていない畑を選びましょう。
- マメ科植物は根に共生する根粒菌こんりゅうきんから窒素分を吸収するので、肥料(窒素分)は控えめにします。
- 低温にあわないと開花しないので、中間地や暖地では秋に種をまきますが、早まきすると、冬の寒さで傷んでしまうので注意が必要です。

**畑の準備**： 植え付けの2週間前に堆肥2<sup>kg</sup>/㎡と苦土石灰100<sup>g</sup>/㎡を施し、よく耕します。

植え付けの1週間前に、化成肥料(N:P:K=8-8-8)80<sup>g</sup>/㎡を施し、よく耕します。

畝幅100<sup>cm</sup>、畝の高さ10<sup>cm</sup>(排水の悪い畑では20<sup>cm</sup>)の畝を立て、マルチを張ります。

アブラムシ除けには、シルバーマルチか銀線入りのフィルムが有効です。

**種まき**： マルチに30~40<sup>cm</sup>間隔にカッターナイフなどで1条まきの穴を開けます。

直まき → 種はお歯黒(黒い筋の入った部分)を斜め下に向けてまきます。

1カ所に2粒まき、薄く土を被せ、軽く手で押さえます。

ポットまき → ポリポットに2粒ずつ種をまいて、本葉3~4枚になったら畑へ植え付けます。

発芽するまでの約1週間、乾燥と虫害、鳥害を防ぐため、不織布をベタ掛けし、その上からたっぷり水をかけます。

**間引き**： 間引かなくてもよいですが、株間や畝幅が狭いときには本葉3枚の頃に1カ所1本に間引きします。

**防寒対策**： 間引き後、寒さが厳しくなる11~12月頃は寒冷紗か不織布をトンネル掛けしておくこと安心です。本葉5~6枚の頃が最も寒さに強いので、この大きさを越冬させましょう。

**追肥**： 2月中旬頃、草丈20~30<sup>cm</sup>になったら、化成肥料(N:P:K=8-8-8)を30<sup>g</sup>/㎡ほど施します。

根元からできるだけ離れたところに均一にばらまきます。

肥料が効きすぎると徒長して倒伏し、病害虫(アブラムシ)が出やすくなります。その後の追肥は生育を見ながら行います。

**整枝・摘心・支柱立て**： 花つき・実つきをよくするために草丈が40~50<sup>cm</sup>になったら、太く節間の詰まった枝を6~7本残し、残りを整枝します。その後、草丈が70<sup>cm</sup>程になったらすべての枝の先端を摘み取ります。また株が倒れるのを防ぐため、周囲に棒(支柱)を立ててヒモなどで囲います。

**病害虫防除**： 春先にアブラムシが茎の先端に発生するので、先端についたアブラムシを駆除します。

農薬防除は「未成熟そらまめ」「豆類(未成熟)」「野菜類」に登録があるものが使用できます。

**収穫**： 開花後35~40日で収穫適期となります。莢が下に垂れ下がってきたら採り頃です。指で触って豆の膨らみを確認してから収穫します。収穫適期が短いので採り遅れないように注意しましょう。

家庭菜園に関する相談は、営農経済センターのTAC(タック)までご連絡ください。