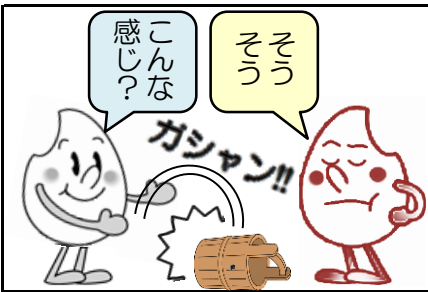
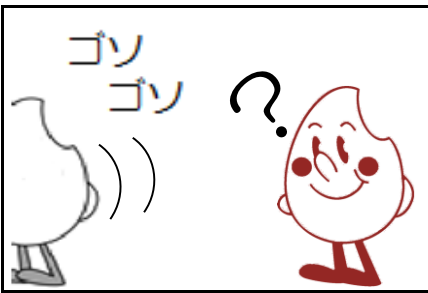
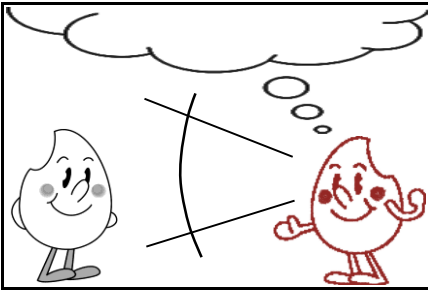




“空” に向かう「ソラマメ」

☆秋の日は
釣瓶落とし...



栄養満点の「ソラマメ」

ソラマメは採れたてを塩茹でにして食べると味もまた格別で、とびきり鮮度の良いものを食べられるのは家庭で育てる醍醐味と言えるでしょう。そんなソラマメには、粒が大きくなるが収穫が遅い品種と粒は中くらいだが収穫の早い品種があります。大粒の品種には河内一寸などの品種があります。今回は大粒品種である一寸ソラマメをご紹介します。ソラマメの栄養的特徴はタンパク質が豊富に含まれていること。その他にはビタミンB群、ビタミンC、ミネラル、鉄分が多く含まれています。これらの栄養素は夏バテ防止にも効果があります。10月に種を蒔けば、来夏に栄養満点の美味しいソラマメが収穫できます。

特有の香りとはほのかな甘味は初夏の味覚のひとつと言える「ソラマメ」。ソラマメは初夏の青空に向かってさやがまっすぐ伸びていくので「空豆」という名前が付けられたと言われています。また実が蚕(かいこ)のまゆに似ているので「蚕豆」とも書きます。ソラマメは育てやすいので、家庭菜園でもよく栽培される野菜の一つです。



▲今年も実のり各店においては、様々な種類の「ソラマメ」を取り扱っている=写真は山陽店

◆手順1 タネまき
種を蒔く際は、2年間くらいマメ科の野菜を作っていない菜園を選びましょう(連作をしない)。秋蒔きが主体ですが、寒冷地(北海道)では春蒔きすると良いです。菜園にはあらかじめ1㎡当たり苦土石灰100g(コップ1杯)、堆肥2kg(バケツ2杯)、化成肥料50g(コップ半分)を施し、良く耕しておく。さらに高さ15センチくらいの畝を作っておく。

種を蒔く間隔は40センチくらいで1カ所に2〜3粒ずつ蒔きましょう。蒔いたあとは手のひらで表面の土を軽く押さえる。ポット蒔きの場合は1ヶ所に1粒ずつ蒔き、本葉が2〜3枚になったら菜園に根を傷つけないように定植します。

◆手順2 防寒対策
一般的に秋蒔きします。寒さに強い訳ではありません。厳寒期には北風が直接当たらないように防風するのが理想です。また株元にはワラを敷き詰めて寒さ対策を行います。ワラがないときは、腐葉土か保温シートでも良い。またソラマメは大苗よりも小苗の方が寒さに強い性質がある。

◆手順3 整枝と追肥
茎が伸びて倒れやすくなる前に、茎の先端をハサミで切ると良い。さらに1株5〜6本に整枝し、株の中に土を入れるように周囲の土を寄せます。ころあいを計らって2回ほど土寄せをします。花が咲いてきたら、1株当たり40gの化成肥料を施します。

◆手順4 その他
やがてさやが膨らんで空を向くようになってきます。しかしこの時点で実の周囲が厚い綿毛で覆われているだけで、実はまだ小さい。花が咲く頃、収穫時期

◆栽培のポイント
①連作をしない。最低でも2年は空けましょう。
②蒔くときの種の向きに注意しましょう。また鳥害の恐れがあるときはポットに蒔いて、小苗のうちに移植すると良い。
③収穫時期になるとアブラムシが非常につきやすくなるので駆除を徹底しましょう。病気を媒介する原因にもなります。

秋馬鈴薯続々入荷

今年も実のり各店では秋植え馬鈴薯を豊富に取り揃えてお待ちしております。秋馬鈴薯は、春馬鈴薯に比べて収穫量ははやや少ないものの、イモの澱粉価が高く、ホクホク感が増すのが特徴です。気温の低い時期に貯蔵するため、長期に渡って料理に利用できるのが魅力です。春馬鈴薯とは違った味・食感が楽しめるので是非チャレンジしてみてください。



▲今年も秋ジャガイモの季節がやってきた=写真はイメージ

病害虫対策

新芽や収穫時期の茎にはアブラムシが発生しやすい。殺虫剤の「スミチオン乳剤」を散布して退治しましょう。希釈などが面倒という方には、そのままスプレーできる殺虫剤「ベニカマイルドスプレー」がおすすめです。食品成分を使用しているため、安心して使える自然派志向の殺虫剤「アブラムシ」には収穫前日まで使えて、使用回数も制限もありません。葉の脈に沿って、かすり状に白い細かな斑点が付くのはアザミウマ(吸汁性害虫)の被害です。発生初期に殺虫剤「マラソン乳剤」を散布してしっかりと退治しておきましょう。葉に黄色や緑色のモザイク症状が現れることがあります。これはモザイク病と言っており、アブラムシによって媒介されるウイルスが原因で発生する。よってアブラムシの防除を徹底することが大切です。鳥害はキラキラしたC Dをぶら下げると効果的

タイムポイントカード入会者募集中!!

ポイントカードは特典がいっぱいです。初回100円の入会料のみで年会費不要。クレジット機能無しで安心。108円のお買い物で1ポイント貯まり、500ポイント毎にレジで500円単位でご利用できます。詳しくはサービスカウンターまでお問い合わせ下さいませ。

機械修理専門スタッフ募集中!!

エンジン刈払機や耕運機など機械を直すのが大好きな方を大募集!年齢・経験は問いません。まずはお気軽に下記までご連絡下さい。086-955-3411(実のり山陽店)

タイム・実のりメール会員募集中

time@c-brain.com
上記アドレスに空メールを送って下さい。返信メールのアドレスにアクセスして登録を行なって下さい。

