

食べて応援、作って応援

親子でつくろう!

ベランダ菜園



ソラマメ
(マメ科)

ほのかな甘さ、初夏の味

栽培の難易度

難 **中** 易

コンテナの大きさ



ベランダ栽培のポイント

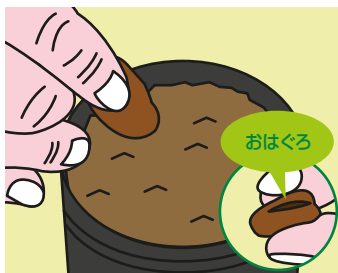
- 1 早まきは禁物、適期の種まきに。
- 2 側枝は1株6~7本に整枝する。
- 3 収穫は、さやが下を向いたころ。新鮮なものは甘みが違います。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき期間												
植えつけ期間												
収穫期間												

空に向かって、若いさやがつんと立つ姿から「空豆」とも、繭に似た形から「蚕豆」とも書きます。花芽を作るために低温に当てる必要があるため、晩秋に種まきをして翌年初夏に収穫する作型が一般的です。とれたてを塩ゆですれば、定番おつまみの完成です。

1 スタート 種まき

冷涼な気候を好み、生育適温は16~20℃です。20℃以上になると生育が鈍る傾向があるので、種まきは秋が深まる10月中旬~11月上旬に、ポットにまいて育苗します。



1. 3号ポットに土を入れ、「おはぐる」を斜め下に向けて押し込む。



2. 種が少し見える、2cm程度の深さに埋めて、たっぷり水やりする。

2 3週間後 植えつけ

本葉3~4枚になったら2本立ちのままコンテナに植えつけます。園芸店などで苗を購入するときは、本葉4~5枚がついたずんぐりがっちりした苗を選びます。根鉢がしっかりしていないと植え傷みがあるので気をつけましょう。厳寒期はあまり生長しないので、水やりに注意しながら春までこのままで育てます。



1. 土を平らにならしたコンテナに、株間を30cmくらいあけて植え穴を掘り、ポットからはずした苗を植えつける。



2. たっぴりと水やりする。

3 20~21週間後 整枝・追肥・支柱立て

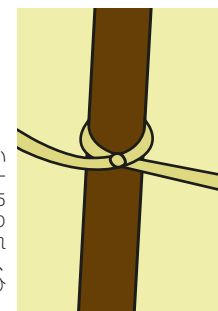
ソラマメは寒さに強く、露地栽培では敷きわらなどを施して越冬させますが、コンテナ栽培の場合は、風の吹きこまないベランダの一角に置いておくだけで十分です。早春、作業スタートです。



1. 整枝をする
草丈30~40cmくらいになったら、1株で6~7本に整枝する。大きい枝を残して根本から切り取る。



2. 追肥・土入れをする
化成肥料20gを株間にまき、土が締まってかさか減った分、新しい土を入れて軽く混ぜ合わせる。



3. 支柱を立てる
長さ60cmくらいの支柱をコンテナの縁に沿って4~5本立て、ひもを張りめぐらせて株が倒れるのを防ぐ。以後、生長に合わせてひもを数本張る。

4 24~25週間後 摘芯

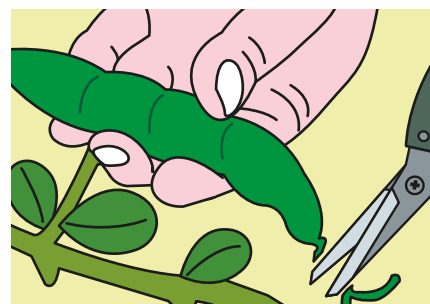
暖かくなるに従って、株はぐんぐん生長します。ソラマメの花が咲くのもこの時期です。繊細で美しい花は、早春のベランダを明るく彩ります。

草丈60~70cmくらいになったら、養分をさやの充実に向けて、枝の先端を切って生長を止める。



5 29~30週間後 収穫

天を向いていたさやが豆の重みで下を向いてきます。背すじが褐色になったら、収穫の適期です。さやごと切り取って中の豆を出します。豆類は全般的に鮮度が落ちやすいですが、調理の直前に収穫して、ベランダ畑ならではの新鮮さを味わいましょう。



さやをさわって大きな豆が確認できたら、さやの根元から切り取る。

JAのフレッシュライス

JAとうと「ふれあいパーク浅野」では、玄米をキログラム単位で精米するフレッシュライスを提供しています。地元産のコシヒカリ、ミネアサヒ、ミルキークイーン、ハツシモから新潟コシヒカリ、山形県のつや姫等ブランド米も取り揃えています。ぜひ一度お試しください。

ふれあいパーク浅野 営業時間/9:00~17:00 日祭日休業
TEL 0572-54-7788



お問い合わせ先：JAとうと経済部 TEL 0572-68-5120