



食卓で使う今月の作物

カボチャ

大きく日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの3種類に分けられます。西洋カボチャは南アメリカ原産で、日本では明治時代に栽培が始まりました。収穫は夏から初秋にかけてですが、冬至にカボチャを食べる習慣があるほど貯蔵性の高い野菜です。



旬彩蔵は、地元の生産者が丹精込めて栽培した野菜が多く店頭と並んでいます。ぜひ、ご来店ください。

旬彩蔵飾磨店長(営農指導員)
千葉 秀彦

▼栽培のポイント

カボチャは、ビタミンやカロテンが多く含まれていて、栄養が豊富な野菜です。定植前に、油粕と堆肥を施してよく耕します。その後、幅200cm・高さ15cmの植え付け床を作ります。定植は、本葉3〜4枚に成長した苗を株間60〜100cm間隔で植え付けます。栽培のポイントは、蔓だけが伸びる「つるぼけ」が発生しないように、窒素肥料は控えめにします。また、蔓が重ならないように、親蔓は5〜6節で摘芯し、子蔓を1本伸ばします。さらに、着果しやすいように、早朝に雄花の花粉を雌花の柱頭にまんべんなく付けましょう。追肥は化成肥料を少量ずつ2回、あわせて敷きワラをします。

生育期間中は、ウリハムシやうどんこ病などの病害虫が発生しやすくなるので、早めに防除しましょう。収穫は、開花後30〜40日を目安に、軸の部分を鎌で切り取ります。

【カボチャの栄養】

栄養分

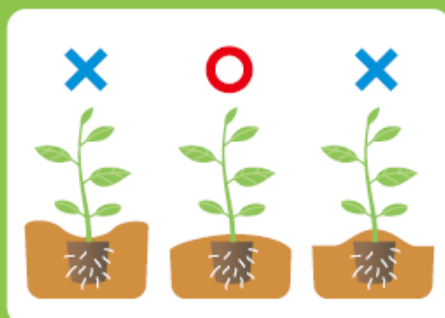
カロテン、カリウム、ビタミンC・B1・B2・E、カルシウム、鉄など。

風邪予防になると、冬に食べられるほど、栄養価は野菜の中でもトップクラス。免疫力を高め、体を温める効果があります。

いまさび聞けない
農作業のコツ!

定植

定植する日は、できるだけ風の少ない好天日を選び、植え穴が乾燥していればたっぷり灌水します。苗は、できるだけ根を切らないように丁寧に鉢から外し、根鉢が崩れないように植え付けます。定植の深さは、鉢土の上にわずかながら土がかかるようにします。極端な深植えや浅植えは、苗の生長を妨げる原因となるので注意しましょう。



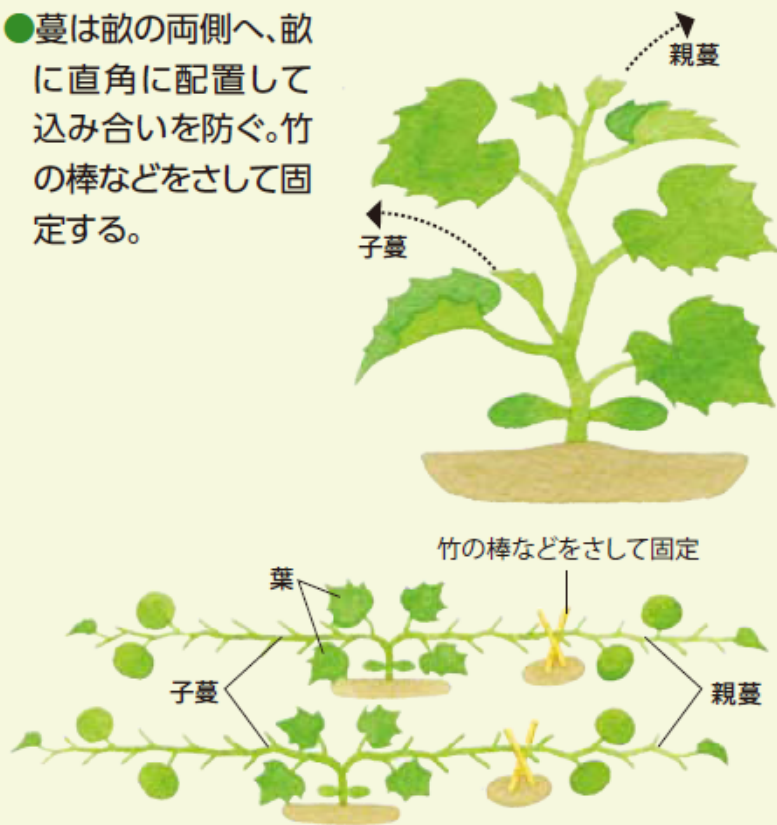
定植後は、株元を手で押さえて土を落ち着かせ、たっぷりと株元に灌水します。苗の上から灌水すると、病害が発生しやすくなるので注意が必要です。また、灌水する際はジョウロを使用しましょう。

マコをしっかりと押さえよう

・植え付け時に根を傷めない。
・根が活着するまで、適度に灌水する。
ただし、極端な灌水は根腐れの原因になります。

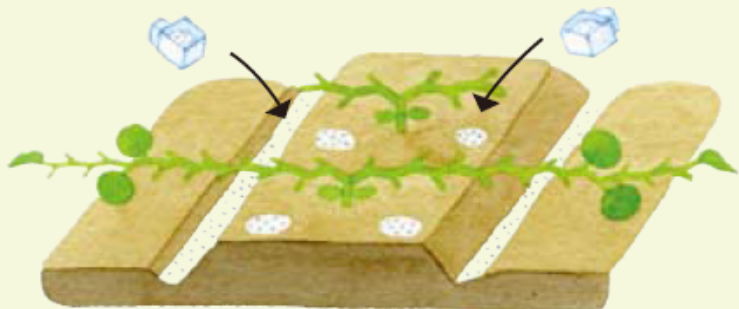
3 整枝

- 親蔓1本、子蔓1本を伸ばし、ほかの子蔓はかきとる。
- 蔓は畝の両側へ、畝に直角に配置して込み合いを防ぐ。竹の棒などをさして固定する。



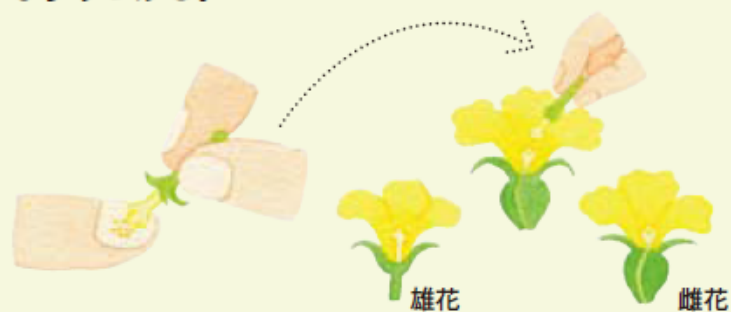
4 追肥

- 蔓の長さ50~60cmのとき、畝の両側に化成肥料を施す(1株当たり大さじ2杯)。
- 果実が湯飲み茶わんくらいの大きさになったころ、株間のところどころに化成肥料をばらまく。



5 人工授粉・収穫

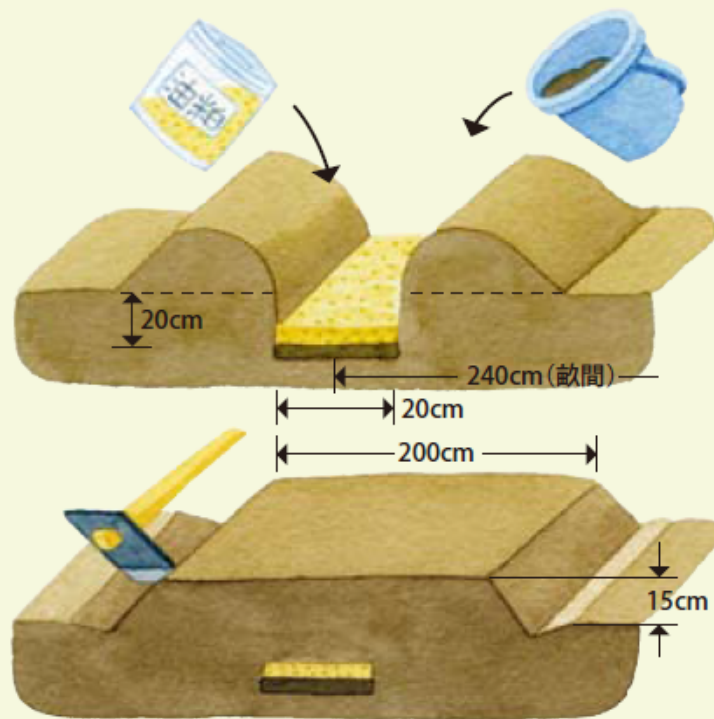
- 雄ずいを爪の上に軽くなすりつけて花粉が出ることを確認してから、雌花の柱頭(雌しべ)に花粉を軽くなすりつける。



- 開花後30~40日たって果実が登熟し、爪が立てにくいくらいに硬くなってきたときを見計らって収穫する。とり遅れると味を損なう。

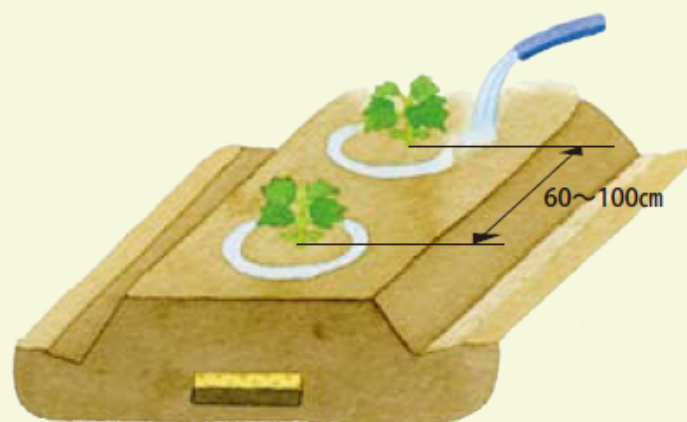
1 畑の準備

- 畝の長さ1m当たりにつき、20cmほどの深さに油粕大さじ5杯、堆肥4~5握りを元肥として施す。
- 元肥を埋め戻して高さ15cmほどのベッドを作る。



2 植え付け

- 60~100cmの間隔をあけて植え付ける。
- 植え付けた後、株のまわりにたっぷり水を与える。



手軽で有効なホットキャップを利用しよう!

果菜類を植え付けるころは、晩霜が発生することがあります。生育初期の保温と害虫予防に、フィルムや紙の袋を利用しましょう。テント型のホットキャップは頂部を切り取り換気口を作っておきます。あんどん式は頂部が開いたままなので、苗が大きくなるまで利用できます。

