

## 食卓で使う今月の作物

# エンドウ

エンドウは、完全に熟して豆として収穫するのか、若いさやの状態ですやが柔らかい時に収穫するか、さやごと食べられるくらいに早どりするかで、エンドウマメ、グリーンピース、サヤエンドウの違いが生まれます。中央アジアから中近東地域が原産で、日本には7~8世紀ごろ、中国から渡来したと言われていいます。

エンドウには、さやごと食べるサヤエンドウや、グリーンピースといった実エンドウなど、さまざまな種類があります。



揖龍宮農生活センター 営農指導員  
山根 啓介

### ▼栽培のポイント

定植前に、石灰と堆肥を施してよく耕しておきます。その後、畝幅90~120cm、高さ15cmの定植床を作ります。定植は、株間35~40cm間隔で植えつけ、株の周囲にしっかりと灌水します。エンドウは連作障害が発生しやすい野菜なので、一度栽培した畑では少なくとも4~5年は栽培しないように注意しましょう。11月中旬に株元へ稲ワラやモミガラを敷き、竹や笹を株間に立てて霜除けをします。追肥は、3月中旬~下旬にかけて化成肥料を畝の片側に施用し、その後盛んに開花する頃に2回目の追肥をします。追肥の時、窒素肥料を多く施すとつるが伸びすぎて開花や着果が妨げられる状態になるので注意しましょう。

収穫は、サヤの先端を摘み取るか、ハサミを使って切り取りましょう。また、子実の膨らみの大きさによって、キヌサヤやスナック、大さや実どりなどが収穫できます。

#### 【マメ知識 栄養】

### サヤエンドウは 緑黄色野菜

実エンドウは豆類、サヤエンドウは緑黄色野菜

サヤエンドウは緑黄色野菜に分類され、タンパク質のほかカロテン、ビタミンB、Cが豊富。実エンドウは糖質もサヤエンドウの倍以上になり、デンプン、たんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB群を含みます。

#### 栽培カレンダー

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 ■収穫

露地栽培(寒冷地)  
露地栽培(温暖地)

### コンパニオンプランツ

コンパニオンプランツとは、種類の違う植物を近くに定植することによって、病害虫の発生を抑制したり成長を促進したりするなど、互いに良い影響を及ぼし合う植物のことをいい、別名「共栄作物」と呼ばれています。例えばニラとトマトを混植すると、病害虫抑制に効果があるといわれています。農薬の使用を極力抑えて栽培したい場合には、コンパニオンプランツに挑戦してみましょう。

いまさら聞けない  
農作業のコツ!

#### ◎コンパニオンプランツの 主な組み合わせ

- ネギ+キュウリ・スイカ・メロン・ナス・ピーマンなど
- ニラ+トマト・ナス・ピーマンなど
- 病害虫抑制
- レタス+スイカ・ナス・ズッキーニ
- 害虫抑制
- マリーゴールド+野菜全般
- 土壌センチュウ抑制



## 4 追肥

- 春先に勢いよく根が伸び出したころ、畝の片側に化成肥料をまき、土と混ぜ合わせながら畝を形作る。
- 開花するようになったら、畝の反対側に前回と同じく追肥する。



## 5 支柱立て②

- 支柱は小枝のあるささ竹やほた木がいいが、市販の果菜用支柱(2m以内のもの)でもよい。
- 枝が少なければ、わらをつるしてそれに蔓を絡ませる。
- 支柱竹の場合は横に2~3段ポリテープを張る。



## 6 収穫

- 摘み取るか、ハサミで切り取る。

### キヌサヤ

子実の膨らみが見られるようになった若さやのうちに収穫する。

### スナック

子実が太ってきたころ、さやがみずみずしいうちに収穫する。

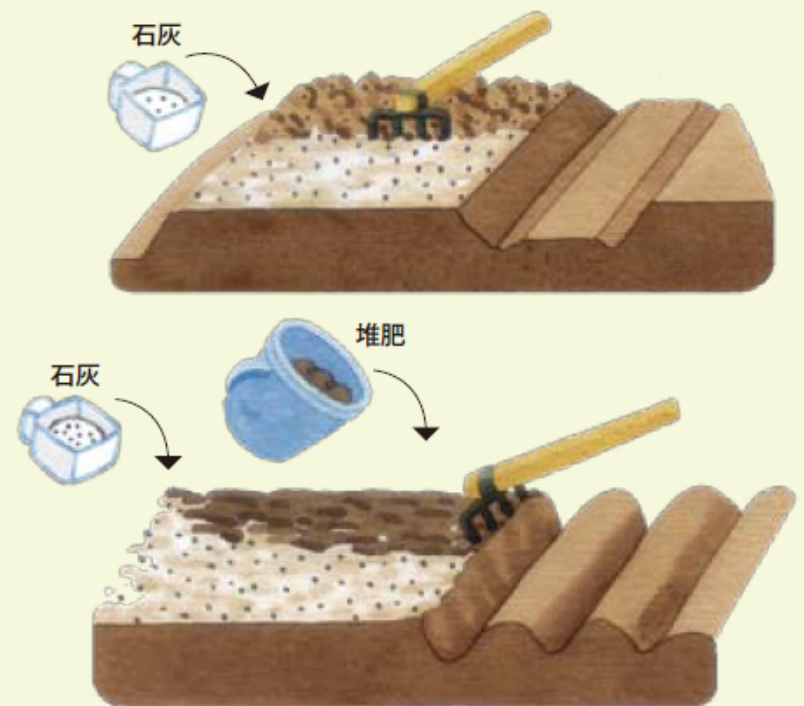
### 大さや実どり

さやにしわが始め、子実の太りが目立ってきたころ収穫する。



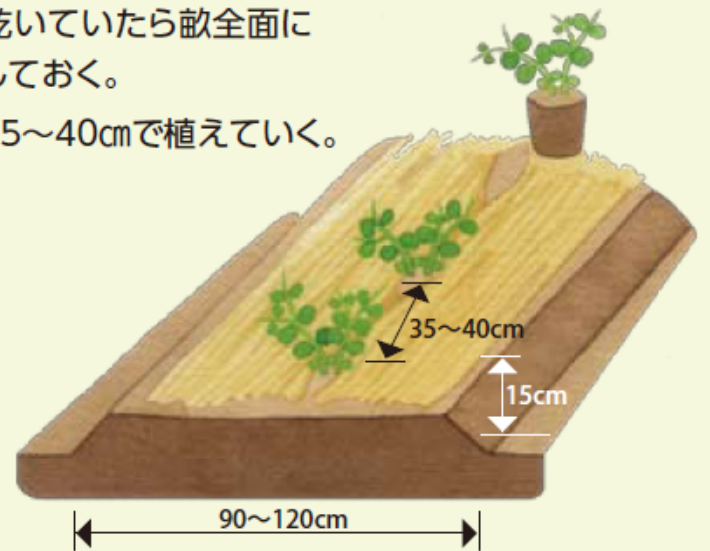
## 1 畑の準備

- 少なくとも種まきの半月くらい前に畑の準備をする。
- 酸性に弱いので石灰を散布してから耕す。
- 1㎡当りに石灰大さじ2~3杯、堆肥5~6握りを施す。



## 2 植え付け

- 畑が乾いていたら畝全面に灌水しておく。
- 株間35~40cmで植えていく。



## 3 支柱立て①

- 直立状態では風に振り回されて折れやすいので、竹で押さえておく。

