



## 食卓で使う今月の作物

# ソラマメ

世界最古の農作物であるソラマメ。収穫時期が1カ月足らずと短く、それだけに季節感を味わうことができます。日本では未熟な豆を塩ゆでなどにして食べるのが一般的です。さやから豆を出したとたんに鮮度が落ちるので、調理する直前にさやから出すのがおすすめです。

収穫は1カ月足らずと短い期間ですが、塩茹ですると美味しいです。



旬彩蔵飾磨(精米担当)  
土田 博文

### 【マメ知識 栄養】

## ミネラル いっぱい

タンパク質、ビタミンB1・B2・C、カリウム、鉄、銅 など

植物性タンパク質や、ナトリウムを排出するカリウムが豊富。ビタミンB群の働きで疲労回復に効果があるほか、鉄、銅、マグネシウムなどミネラル分を多く含み、身体の調子を整えてくれます。

### 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 ○植えつけ ■収穫

## ▼栽培のポイント

定植前に、苦土石灰と完熟堆肥を十分に施して、よく耕しておきます。その後、畝幅75〜90cm、高さ10cmの定植床を作ります。定植は、本葉2枚頃の苗を30cm間隔でします。栽培のポイントは、生育期に冬を越すため株元にワラを敷き、株の北側に土を盛り、さらに竹や笹を立てて霜除けを作ります。追肥は、11月中下旬と2月下旬頃に化成肥料を施し、併せて中耕と土寄せをしましょう。さらに、3月の暖かい時期を迎えると株から新芽が次々と出てくるので、生育の悪い茎を摘み取り、生育の良い茎を5〜7本残します。

収穫は、サヤの背筋の部分が黒褐色になって光沢が始め、サヤが下に垂れてくる頃が収穫の適期です。ソラマメは、塩ゆでして調理すると美味しく食べられますので、ぜひ栽培してみてください。

## いまさら聞けない 農作業のコツ!

### 自家製腐葉土の作り方

腐葉土は簡単に自家製できる土壌改良資材です。落ち葉を堆積・発酵させて作るので、11月が最適な時期。

畑の隅に20〜30cmの深さの穴を掘り、落ち葉を積み重ねます。落ち葉の上に畑の土をかけて、よく混ぜ合わせ雨よけと保湿のためにシートを被せます。落ち葉の発酵を促すために、米ぬかをひとつかみ混ぜておきます。

その後2カ月間隔で、堆積した落ち葉の切り返し作業を行います。こつすることで、落ち葉が空気に触れ、分解が促進されます。葉の形がなくなり、黒褐色に変色していれば出来上がりです。分解が早い落ち葉であれば、翌春には使用できます。

#### 分解が早い葉

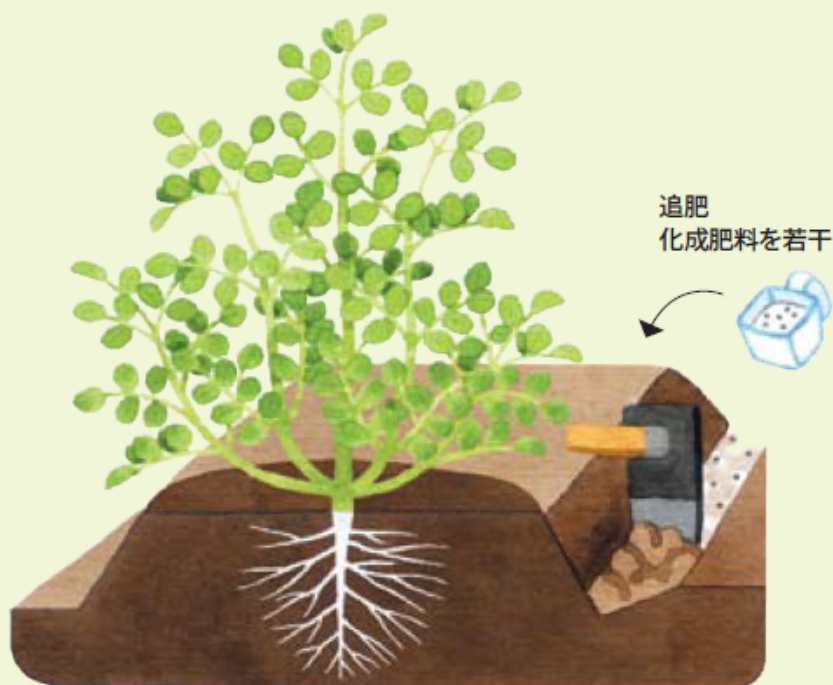
クヌギ、コナラ、カシ、ケヤキ、サクラ、ウメ、モモ、フジなど

#### 分解が遅い葉

イチヨウ、カキ、マツ、スギ、ヒノキ、ビャクシン、ツバキ、カンキツ、キンモクセイ

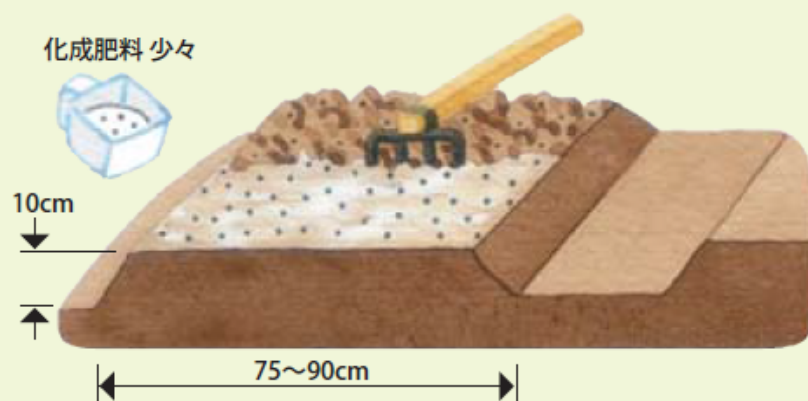
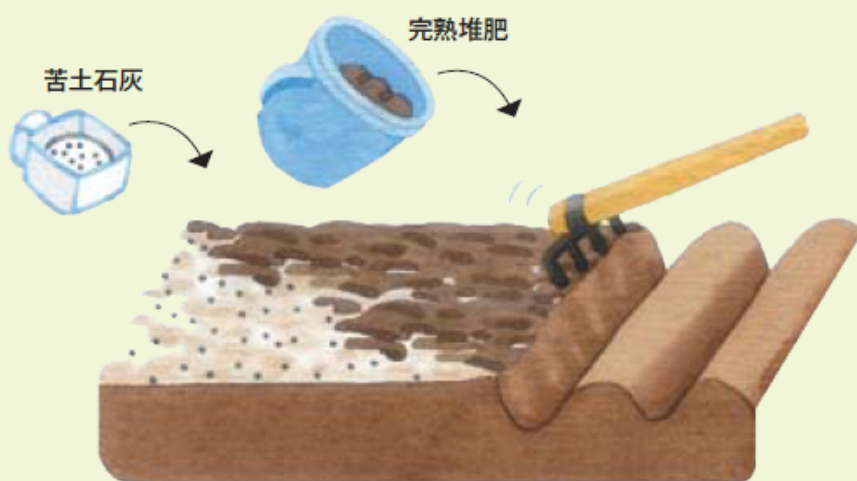
### 3 土寄せ・追肥

- 11月中下旬と2月下旬頃に化成肥料を施して、土を寄せて倒れないようにする。



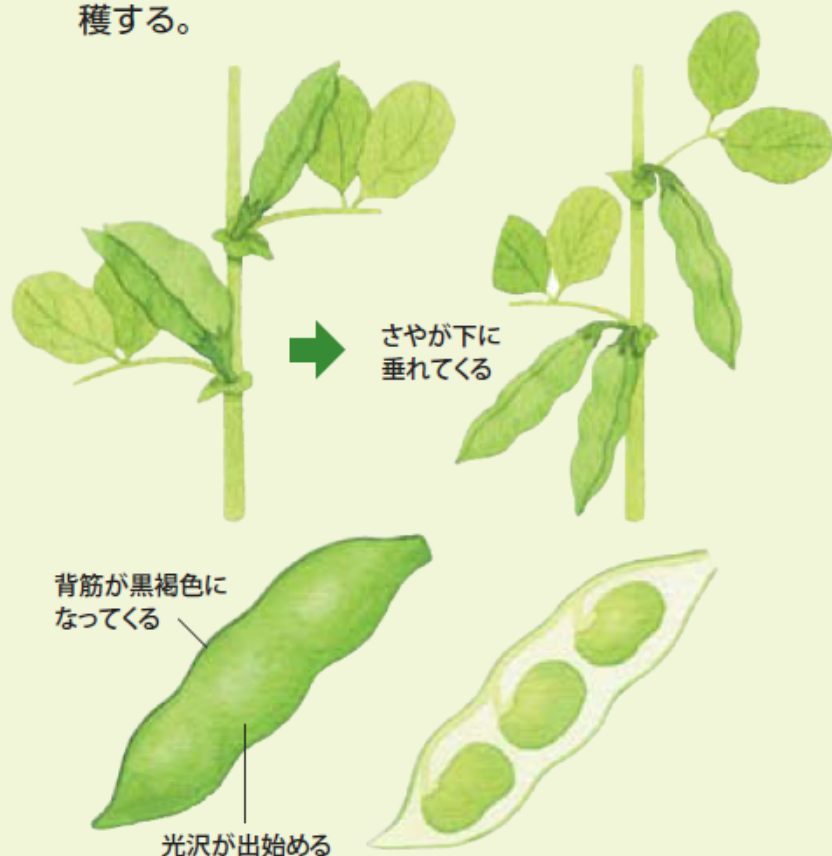
### 1 畑の準備

- 畑が空き次第、肥料をまいてよく耕しておく。
- 1㎡当たり、完熟堆肥4～5握り、苦土石灰大さじ1～2杯を施して深く耕す。



### 4 収穫

- さやの背筋が黒褐色になって光沢が出始め、垂れてくるころが収穫の適期。
- 中の豆が十分肥大していることを確かめてから収穫する。



### 2 植え付け

- 本葉2枚のころ本畑に植え付ける。大きくなりすぎると植え傷みが大きいので注意。
- 防寒対策として敷きワラをしておく。

