

食卓で使う今月の作物

ゴマ

Sesame Seeds

不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸、たんぱく質、ビタミンE、B群、カルシウム、鉄などのミネラルを豊富に含むゴマ。種子を食べるので、厳密には野菜ではありませんが、幅広く料理に使えるのでぜひチャレンジを。

栽培のポイント

播種前に、苦土石灰と完熟堆肥・化成肥料を施してよく耕しておきます。また、発芽には20℃以上の温度が必要なので、十分に暖かくなってからしましょう。排水や日当たりの良いところを選び、1〜2cm間隔でまんべんなく播種します。その後、草丈2〜3cmの頃に5〜6cm間隔に間引きをします。

追肥は、草丈が30〜40cmほど伸びたところに少量施します。窒素分が多いと倒伏しやすいので、窒素肥料は控えめにしましょう。密植になりすぎると茎葉が軟弱に育って倒れやすくなるので、間引きは遅れず入念にしましょう。

収穫時期は、下葉が枯れて殻が黄変し、2〜3個裂け始めてきたところに根元から刈り取り、1週間ほど追熟させます。

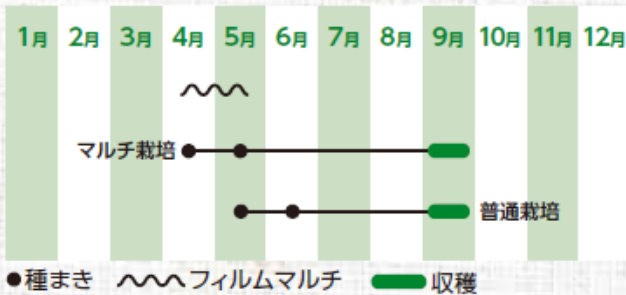
ゴマは、料理に幅広く利用できて栄養も豊富です。ぜひチャレンジしてください!



営農販売部
営農指導課
青木 健浩



栽培カレンダー



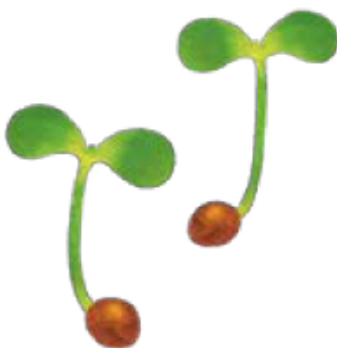
いまさら聞けない農作業のコツ!

自家採種に挑戦しよう

自家採種とは、種子を購入せず、自分で育てた野菜から採種することを行います。

まず、品種の特徴を備えた生育のよい株を選びます。同時期に開花して交雑しやすいコマツナやターサイなどのアブラナ科の野菜は、開花前に寒冷紗で覆って、花粉を運ぶ昆虫の飛来を防ぎましょう。開花後にできたさやが黄色いになって枯れ始めたら、茎を切り取り乾燥させます。十分に乾いたら、さやを叩いたりもんだりして中の種子を取り出し、乾燥剤と一緒に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

自家採種しやすい作物は、マメ科(インゲン、エンドウ、ソラマメ)やナス科(トマト、ナス、ピーマン)など。交雑しやすい品種は難易度が上がります。自家採種を繰り返すと、その土地に適応した種となり、オリジナルの品種が生まれることもあります。興味のある人は一度挑戦してみましょう。



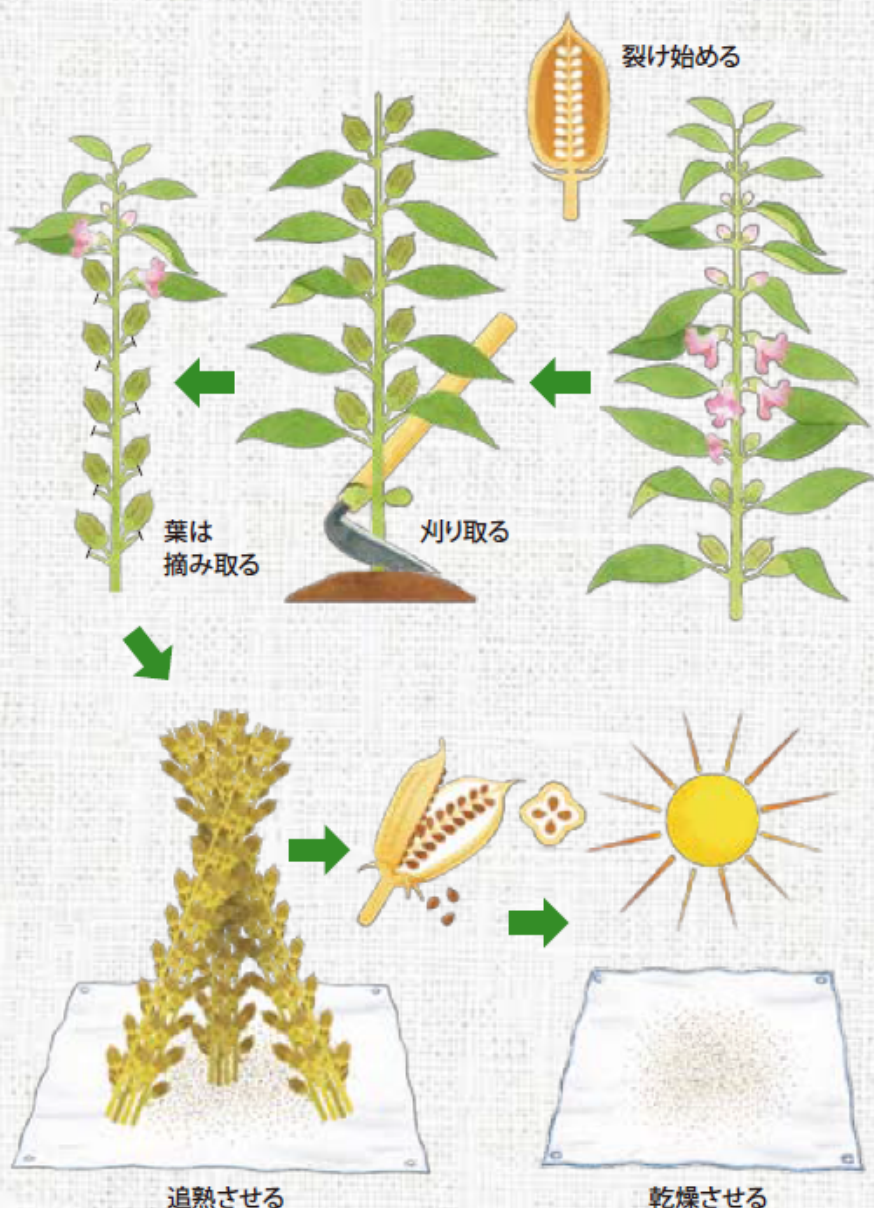
4 追肥

- 草丈が30~40cmに伸びたころ、列の片側に軽く溝をつくり、畝の長さ1mあたりに化成肥料大さじ2杯をばらまいてから土を寄せておく。



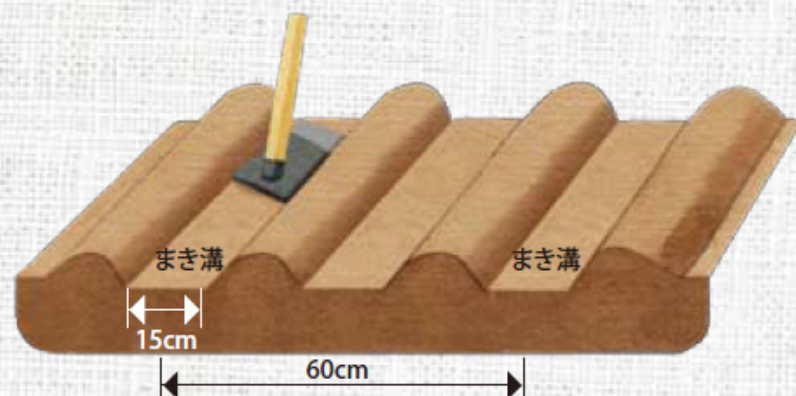
5 収穫・調製

- 下葉が枯れ、殻が黄変し、2~3個裂け始めてきたころに根元から刈り取り、残っている緑の葉は摘み取る。束ねた茎を交差させて立てかけ、1週間ほど追熟させる。
- ほとんどの殻が割れ始めたころ、シートを敷き、その上に種を落とし、選別してよく乾燥させる。缶に入れて貯蔵し、随時利用する。



1 まき溝づくり

- 畑は1か月ほど前に、肥料を全面にばらまいて15cmくらいの深さに耕しておく。
- 5~6cmの深さのまき溝を、鍬をていねいに動かして底面が平らになるようにつくる。



2 種まき

- 1~2cm間隔にまんべんなくまく。
- 5~7mmの厚さに覆土してから鍬の背で軽く押さえる



3 間引き

- 草丈2~3cmのころ5~6cm間隔に、草丈7~8cmのころ15~16cm間隔に間引きする。

