

食卓で使う今月の作物

ラッカセイ

Peanut

ラッカセイは南京豆とも呼ばれ、カロリーが高く、エネルギー豊富な食品です。また抗酸化作用のあるビタミンEや、二日酔い予防効果のあるナイアシンを多く含んでいます。茹でラッカセイは家庭菜園ならではの秋のおつまみです。ぜひ挑戦してください。

栽培のポイント

①連作を避けましょう

連作すると病気になりやすく、収量が減ります。3年以上マメ科の野菜を植えていない畑を選びます。

②石灰質肥料を忘れずにまきましよう

石灰質肥料が足りないと空ざやになりやすいので、植え付けの半月前には苦土石灰をまいて耕します。

③肥料は少なめにしましょう

マメ科植物の根には、「根粒菌」という菌が住んでいて、空気中の窒素を養分にして植物に与えています。必要以上に肥料を与えると、草ばかり大きくなって実のつかないことがあります。

④土を柔らかくしておきましょう

「落花生」の名前のとおり、花が咲いた後に伸びた茎（子房柄）が地面に潜って地中に豆ができます。草丈が30〜40cmになり枝分かれし始めたら、除草を兼ねて株元の土を軽く耕します。

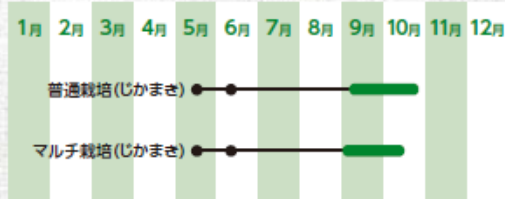
ラッカセイの豆のでき方はとてもユニークです。お子さんやお孫さんと一緒に観察するのもいいですね。



しそく営農生活センター
営農指導員
八木 一良



栽培カレンダー



●種まき ■収穫

いまさら聞けない農作業のコツ!

活用 雨避けシートの

梅雨になると、雑草や病害虫の活動が活発になります。畑が長時間水に浸かったままになると、雨が泥を跳ね上げたりすると、病気や品質の低下が問題になります。

また、日本よりも乾燥した地域が原産の野菜や果物には、雨に弱いものがあります。雨にあたった後にブドウが病気になる、サクランボが割れてしまう、というのはそのためです。

家庭菜園で大玉トマトを栽培すると、雨で葉の表面が濡れて「疫病」という病気で葉や実が枯れたり、根が急激に水を吸い上げて果実が割れたりすることがあります。

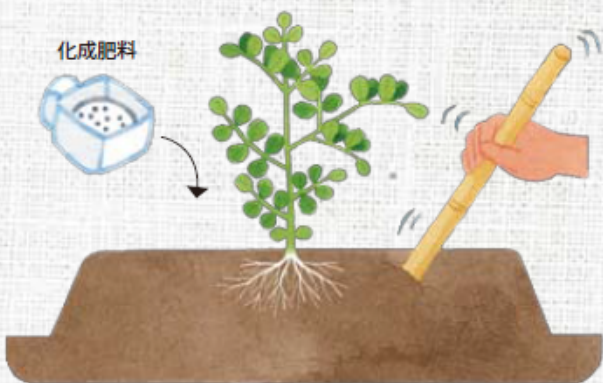
そこで、プラスチックフィルムで屋根の部分で覆う「雨避け栽培」をすると、果実や葉を濡らさず、泥のはねがりを抑えて病気の発生を少なくできます。また、畝を高くして、ビニールのマルチングをすると土の水分が急上昇するのを防ぐ効果があります。

雨避けの資材がセットになった専用キットも売られています。ご自身に合った方法で、美味しい野菜作りに挑戦しましょう。



3 追肥・土寄せ

- 側枝が伸び始めた頃にカリ成分の多い化成肥料を施す。
- 株の側方に肥料をばらまき、竹べら、木の棒などで土に混ぜ込む。
- 草丈が30~40cmになり、枝分かれし始めた頃、除草を兼ねて表面を軽く耕し、株元に土寄せする。



4 収穫

- 株のまわりに鍬を入れて引き抜く。
- 未熟子実どり: さやがおおむね肥大したころ、若い子実をさやごと塩ゆでして、実を取り出す。
- 完熟子実どり: 地上部が枯れかかる頃まで完熟させてから掘って乾燥させ、食べる時に炒ってピーナツとして食べる。



1 畑の準備

- マメ科植物を3年以上植えていない畑を選ぶ。
- 苦土石灰大さじ3~5杯(1㎡あたり)を半月前にまいて耕しておく。



2 種まき・植え付け

- 種を一昼夜ほど水に浸して吸水させる。
- 鳥に食べられないようにビニールポットやセルトレイで育苗する。
- 本葉2枚の苗に仕上げ、30cm間隔で植え付ける。

