



ソラマメ

エンドウ

実とりエンドウ

おいしく作る秘訣

間もなくソラマメやエンドウのタネまき適期を迎えます。小さめの苗で冬を越すと、早春から生育が旺盛に進みます。栽培管理の各ポイントをしっかり押さえて、順調な収穫につなげましょう。



なりまつ じろう
成松 次郎

神奈川県農業技術センターなどで野菜の研究と技術指導に従事後、(社)日本施設園芸協会で施設園芸及び加工・業務用野菜の生産・流通振興に携わる。現在は園芸研究家、野菜ソムリエ。

品種によりいろいろな栄養が取れる

ソラマメは、莢^{さや}が上を向くので「空豆」、莢の形が蚕の繭に似ているので「蚕豆」とも書きます。たんばく質と糖質が主な成分で、代謝を円滑にするビタミンB群や高血圧予防に効果的なカリウム、貧血を予防する鉄分などのミネラルが豊富です。エンドウは若い莢を食べる莢エンドウ、実が大きく、みずみずしい莢のスナップエンドウ、そして若く充実したマメをとる実とりエンドウがあり、それぞれ目的に応じた品種を使います。莢エンドウはカロテン、ビタミンCと食物繊維を豊富に含む緑黄色野菜です。莢エンドウ、スナップエンドウ、実とりエンドウのいずれも、マメの部分にはたんばく質が多く、体の成長に不可欠な必須アミノ酸のリジンなどが含まれます。

マメ科野菜は連作に注意

マメ科野菜は、同一の畑で連作すると生育障害が出やすいです。これらを栽培する際は、4〜5年はマメ科野菜を栽培していない畑を選ぶことが大切です。連作障害が起こる原因は、根から出る有害物質が畑に残っていることや、病原菌やセンチュウの増加による生育障害と考えられています。また、ソラマメとエンドウの根は呼吸が盛んなため、酸素が不足すると根傷みを起こす場合があります。通気性があり、排水のよい畑をつくるために、日頃から堆肥^{たいひ}などの有機物を入れて土づくりを行っておきましょう。

晩秋にタネをまき、幼苗で越冬する

ソラマメとエンドウは、中間地では10月中旬〜

11月上旬がタネまきの適期です。小さい株で越冬し、越冬中の低温により花芽が形成され、春に開花します。そのため、気温が上がり始める春にタネをまくと低温を受ける期間が短くなるので、花芽の分化が不十分となって、花つきが悪くなる場合があります。

越冬栽培が困難な冷涼地では、3〜4月にタネをまいて、ポット育苗をして植え付けるとよいでしょう。

実つきをよくするために

早春になると急に成長が進みます。そうすると枝が茂りすぎるので、実つきをよくするために、枝の整理をして株の中に日光を十分に当てる必要があります。

ソラマメの生育が旺盛な時は、枝が10本以上も出ますが、弱い枝を除いて6〜7本の強い枝を残します。その後、株元に土寄せをしておくと、後から発生してくる枝の成長を抑え、倒伏防止にもなります。

エンドウは弱い枝を除いて、葉にしっかり日光が当たるようにしましょう。

病害虫の防除

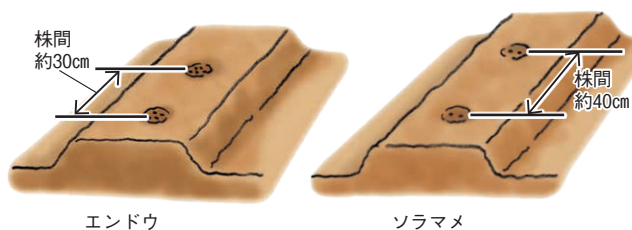
ソラマメに被害を与えるアブラムシは茎葉を吸汁して、生育を弱らせるばかりでなく、ウイルス病を媒介します。春になればアブラムシがつきやすい茎葉の先端を摘芯し、アブラムシの飛来を予防しましょう。

また、エンドウの葉に、白い筋状のナモグリバエの幼虫による食害の跡が見つかる場合があります。これが多発すると、葉全体が白く枯れ上がってしまうので、発生初期に防除します。

ソラマメ・エンドウ 栽培のポイント

直まきする場合は、ソラマメは株間40cm程度にして、1カ所に2粒まき、エンドウは株間30cm程度で1カ所に4～5粒まきます。いずれも発芽のころに鳥害を受けやすいため、不織布のベタがけなどで保護します。

発芽が揃ったら、ソラマメは1本、エンドウは2～3本を残し、ほかは間引きします。冬は、寒冷紗のトンネルがけで霜よけをするとよいでしょう。



エンドウ

ソラマメ

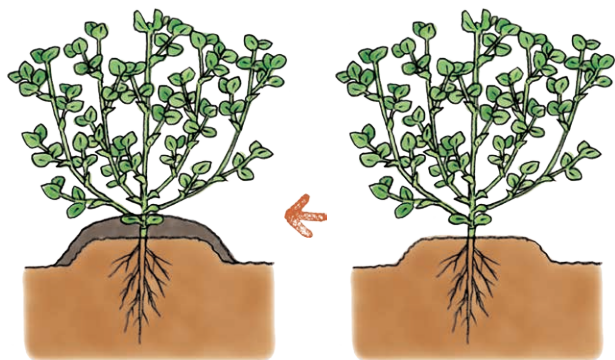


直まきする場合は、鳥害を防ぐため不織布のベタがけなどで保護する。

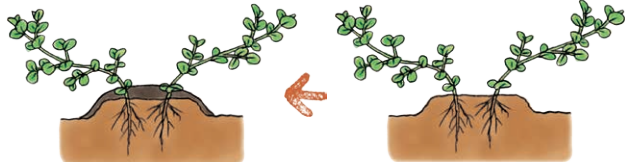
追肥と土寄せ

春先に生育の勢いよくなり始めたころと、開花を始めたころに、前述の化成肥料を畝1m当たり各30g程度（チッソ成分で約3g）与えます。スナップエンドウ、実とりエンドウでは、さらに莢の肥大期にも同様に追肥します。追肥後は、株元に土寄せをしておきます。

ソラマメ



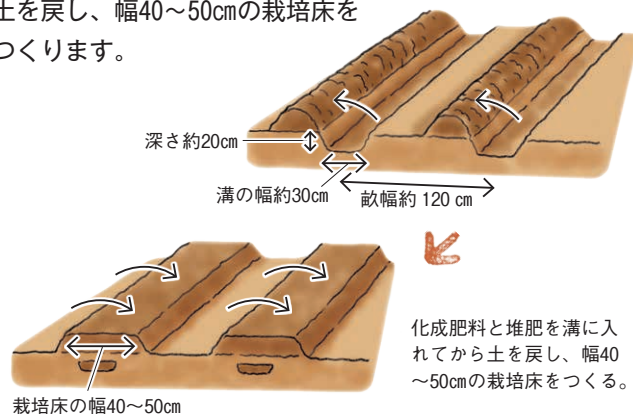
エンドウ



ソラマメ、エンドウどちらも、株元が埋まる程度に土寄せし、株が倒れるのを防ぐ。

土づくりと畝立て

タネまき2週間前までに畑1㎡当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、タネまき1週間前に畝幅約120cmをとり、深さ約20cmの溝を掘ります。この溝1m当たり化成肥料（チッソーリン酸ーカリ=10-10-10）を100g（チッソ成分で10g）と堆肥1kgを溝に入れてから土を戻し、幅40～50cmの栽培床をつくります。



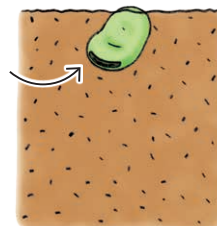
タネまきと育苗

中間地では10月中旬～11月上旬がタネまき適期です。早まきして年内に生育が進みすぎないことが大切です。冷涼地では3～4月にタネをまいて、ポット育苗をして植え付けます。育苗する場合は、小さなポットなどにタネをまき、ソラマメは本葉2枚のころ、エンドウは本葉3～4枚のころに畑に植え付けます。ソラマメは、タネの黒い筋（おはぐろ）を斜め下にしてタネの一部がわずかに見える程度に1粒まき、エンドウは3～4粒まきます。



育苗する場合は、小型のポリポットにソラマメは1粒まき、エンドウは3～4粒まき。

タネの黒い筋（おはぐろ）を斜め下にしてタネの一部がわずかに見える程度にまく。



連結ポットにタネをまき、発芽し始めたエンドウ。



植え付け適期のエンドウ苗のイメージ。



ソラマメは本葉2枚くらいのころに植え付ける。