



# キュウリ 追肥・水やりで長期収穫

園芸研究家 ● 成松次郎

キュウリは食感と新鮮さが本命。家庭菜園なら実が少し小さくても大きくなっても楽しめます。生育適温は日中22～28度、夜間17、18度です。根は浅く張るため乾燥に弱いので、水持ちが良く、有機物の多い畑が適します。

【品種】「VR夏すずみ」（タキイ種苗）はうどんこ病やべと病耐病性で、ウイルス病にも強い品種。「よしなり」（サカタのタネ）は、暑さ寒さに強く安定して長期間収穫でき、うどんこ病やべと病に強いです。

【苗作り】 植え付け時期から逆算しておよそ30日前に、加温された9cmポリポットに3粒ずつ種まきます（図1）。発芽したら30度以上にならないように換気し、本葉1本の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚まで育苗します。加温育苗しないときは、5

【誘引・摘心】 植え付け時は仮支柱を立て、ひもで緩く縛ります。次に、つるが伸びだす前に支柱を用意し、合掌式に支柱を組みます。そして、支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します（図4）。親づる（主枝）の下から5、6葉までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。その後子づる、孫づるは2葉を残して摘心し、親づるは支柱の高さで摘心します（図5）。

【追肥・水やり】 肥切れさせないように、収穫終了前まで2週間ごとに追肥を続けます。1回目は果実が取れる頃に株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は1平方m当たり化

【摘葉・摘果】 黄化した下葉や病気の葉は随時摘葉し、曲がり果などの変形果は小さいうちに摘果して、株の負担を軽くします。

成肥料30g程度を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土をかけます。キュウリは特に水分が必要で、畑が乾いていたら必ず水やりをします。

【病害虫防除】 べと病やうどんこ病は、登録農薬で防除します。アブラムシは、粘着くん液剤などを散布します。

【収穫】 長さ21、22cm、重さ100～120gくらいが収穫適期ですが、小さくてもモロキュウとして楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。

図1 加温育苗

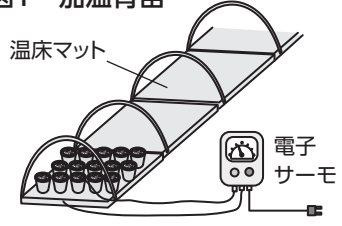


図2 畑の準備



図3 植え付け

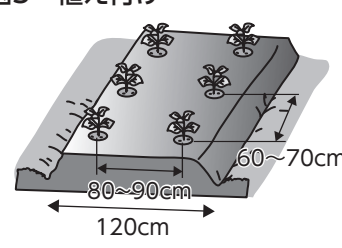


図4 支柱立て

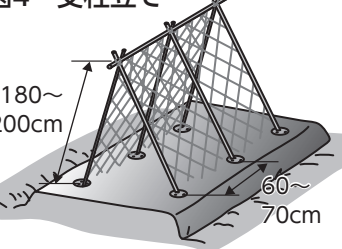


図5 摘心



子づる、孫づるとも本葉2枚を残し摘心

栽培カレンダー (キュウリ)

|     | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 冷涼地 |   | ● | ▲ | ○ | ■ | ■ | ■ | ■  |
| 中間地 |   | ● | ▲ | ○ | ■ | ■ | ■ | ■  |
| 暖地  |   | ● | ▲ | ○ | ■ | ■ | ■ | ■  |

● 種まき    ●● 苗作り    ▲ 植え付け    ○ トンネル    ■ 生育    ■ 収穫

\*関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

訂正 JA広報通信2月号「小玉スイカ」で「畑の準備の項5行目」に「この溝1平方m」とあるのは「1m」の誤りでした。今月号のCD-ROMに訂正した部分を入れています。



## いろいろなものを食べる大切さ

私ごとですが、ただ今第3子妊娠中。妊娠中は自分の食生活を見直すきっかけになります。

まず、食事で意識しているのは体をつくる基礎となるタンパク質です。炭水化物に頼りがちな食事を、魚や肉、卵などタンパク質を中心にした食事にするよう心がけています。妊娠中は血液の作られる量が多くなるため、鉄分不足になりがちです。鉄分が多く含まれる食材にはアサリやレバー、マグロ、小松菜やヒジキが挙げられます。ブロッコリーやホウレンソウ、焼きのりに多く含まれる葉酸をしっかりと取ることで、赤ちゃんの異常発生リスクを抑えられることが分かっています。他にも、サケやキノコ類に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。妊娠中は便秘になりやすいため、海藻類や根菜などで食物繊維を多く取り、ヨーグルトなど



の乳酸菌で腸内環境を整えることも大切です。

このように必要な食材を挙げていくと、ついそばかきや食べようとしてみてください。しかし、この中には取り過ぎると良くないものもあります。例えば、貧血予防には欠かせないレバーに多く含まれるビタミンAは、過剰摂取すると赤ちゃんの形態異常を引き起こすリスクが高まること分かっています。他にも、マグロは鉄分たっぷりですが、赤ちゃんの成長を妨げる水銀が含まれますし、食物繊維が豊富なワカメやのりは、過剰摂取を控えた方がよいヨウ素が含まれます。ヒジキは鉄分や食物繊維が豊富で妊婦さんには良い栄養がたくさんですが、過剰摂取すると良くないヒ素も含まれます。

このように多くの食材がたくさんの栄養素を持ち、いい面、悪い面と隣り合わせになっています。一つの側面だけを見て、そばかきを食べているとかえって体に良くないということも起きてしまうのです。これは妊娠中に限ったことではありません。健康的な食事とは、いろいろな種類のものをバランス良く食べることでであると改めて感じました。



## オカヒジキ(ヒユ科オカヒジキ属)

海や川などの水中ではなく、陸地で育つことから、オカ(陸)の名が付いた作物があります。水田ではなく畑で作る米はオカボ(陸稲)。葉を乾燥させてあぶると、のりのようになるからオカノリ(陸海苔)。オクラは輪切りにした断面がレンコンに似ているからオカレンコン(陸蓮根)。ワサビダイコン(ホースラディッシュ)は清流ではなく、畑で栽培されるからオカワサビ(陸山葵)。

オカヒジキ(陸鹿尾菜)も海藻のヒジキに似ていることからこの名が付きました。オカヒジキはヒユ科オカヒジキ属の陸上の植物、ヒジキはホンダワラ科ホンダワラ属の海中の植物です。どちらも多肉質で、クロロフィル(葉緑素)を持ち、光合成を行います。



オカヒジキはアジア、シベリア、欧州に自生し、日本でも各地の海岸砂地に見られます。山形県の内陸部では江戸時代から野菜として栽培されています。1970年代には市場で流通するようになり、高知県や長野などにも産地ができました。

露地物のピークは5〜7月ですが、ハウスの無加温や加温栽培が加わり周年供給されるようになっています。病害虫に強いいため、ほとんどが無農薬栽培です。種まき後1カ月で伸びる葉を順次摘み取り、パック詰めで出荷します。

カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含みます。カリウムは取り過ぎたナトリウムを排出することから、高血圧の予防や改善に効果があるといわれています。がんや老化の予防に注目されているベータカロテンも豊富です。

シャキシャキとした歯触りで、味に癖がなく、軽くゆでるだけで食べられます。緑色が美しく、おひたしやサラダなどに利用できます。

ヒジキは、大豆やニンジンなどとの煮物がおふくろの味として人気です。オカヒジキのおふくろの味はみそ汁やからしあえでしょうか。

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

## ライチ

楊貴妃も愛した香り高き美果

### ライチのプロフィール

【分類】ムクロジ科レイシ属

【原産地】中国南部

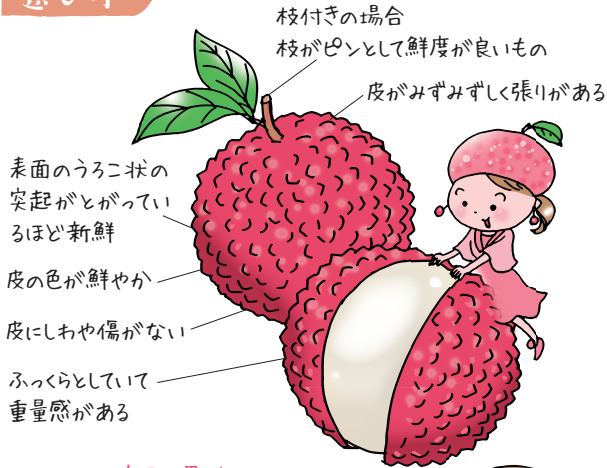
【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、銅、葉酸、ポリフェノールなど

解説 KAORU



### 選び方



NG

変色や黒ずみ皮にしわ 鮮度が落ちて いるかも……

軽しい 乾燥して味が 落ちているかも……



### 食べ方・楽しみ方

#### 味わい

高貴な香り、みずみずしくぷりっとした食感

しっかりとした甘さがありながら、後味には少し酸味を感じてさっぱりとした味わい

生果を冷やして 食べるのが 一番おいしい



ライチティー



ライチジュース



ライチゼリー



ライチ酒



ライチリキュールの 原料としても



#### 皮のむき方

堅そうに見えるが、皮は薄く手でむける ナイフなどで切れ目を入れると簡単 中央に大きめの種があるので注意

### 保存方法

#### 冷蔵保存



保存袋やポリ袋などに入れ、野菜室へ

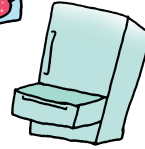
#### 枝付きの場合



枝ごとポリ袋に入れて冷蔵保存すると長持ち 食べるときに枝から外しさっと水洗いする

#### 長期保存に

#### 冷凍保存



皮付きのまま保存袋に 重ならないように入れる

### ライチのいろいろ



#### 黒葉(こくよう・くろは)

果皮は、赤褐色。日本で流通している主流品種で、冷凍食品としても出回る。しっかりとした濃厚な甘みがあり、香り豊か



#### グリーンライチ

果皮は熟しても黄緑～緑色の別名「ドラゴンライチ」の表面はいぼのような多くの突起に覆われている。ジューシーでこくのある甘みが特徴。果肉は肉厚で食べ応えがある

#### 希少な国産にも注目!

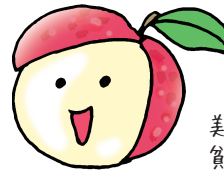
沖縄県、宮崎県、鹿児島県で主に生産されている。高級贈答品として人気

### ライチのチカラ



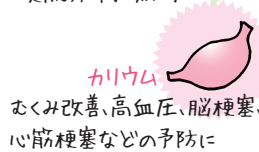
#### ビタミンC

風邪や生活習慣病の予防 美肌効果に期待



#### ポリフェノール

美肌効果、風邪、貧血、老化、生活習慣病予防などに



#### カリウム

むくみ改善、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に



#### 葉酸

胎児の健全な発育 貧血や認知症予防に

### ライチのじみツ

#### 歴史

世界三大美女の一人といわれる、楊(よう)貴妃が好んだ 都までの数千里の道のりを馬で運ばせたとの逸話が

#### 原産地 中国南部

紀元前より栽培

#### 日本

1720年ごろに伝来 江戸時代 本格的な栽培が始まる

漢字「荔枝」

英語「Lychee」

レイシと呼ばれることも



中国では縁起の良い果物とされ、夫婦の円満や子孫の誕生の象徴

