

ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家●淡野一郎

サヤエンドウ

緑鮮やかなさやは春の味わい 豆はグリーンピースにも

エンドウの原産地は諸説ありますが、紀元前8000～7000年のメソポタミアで栽培されるなど、最も古い作物の一つです。サヤエンドウは、エンドウの未熟なさやを収穫します。中でも豆を肥大させ肉厚なさやごと使うスナップエンドウは甘くシャキッとした歯応えが特徴です。グリーンピースは熟す前の太った豆を使います。さやが付くためには花を咲かせる必要があります。温暖地以西では秋に種まきすると、発芽した種や幼苗が冬の低温（3～5度）に遭って花芽を作ります。その後、春になり日が長くなると開花します。寒さが厳しい寒地は春に、寒冷地は秋と春に種まきできます。

生育適温は15～20度ですが、冬は低温に強い小苗でやり過ぎため、育ち過ぎて大苗にならないよう適期に種まきすることが大切です。

サヤエンドウの栽培方法

1 種まき

ポリ鉢(9cm)へ培養土を入れ、深さ2、3cmのまき穴を3、4カ所開ける。種はへそ(種がさやに付いていた、少しくぼんだ部分)を下にして1粒ずつまき(写真1)、土をかけ、水をやる。



ポイント | 栽培カレンダーを確認して適期に種まきする。

2 植え付け

本葉2～3枚(写真2)の頃に、IB化成肥料8gと過リン酸石灰約20g、硫酸カリ約3gを混ぜた培養土を入れた直径39cmの鉢(約25L)へ植え付ける。植え穴を開けたら、根と土を崩さないよう苗をそっと植え付け、仮支柱を立て、ひもで留め(写真3)、たっぷり水をやる。



3 支柱立て・整枝

本葉5枚くらいからつるが伸び始めるのでリング支柱(つるなし品種:長さ90cm・つるあり品種:150cm)を立てる(写真4)。株元からつる(分枝)がたくさん出てきたら、最初に伸びたつる(主枝)を含め1株当たり2、3本になるよう、つるを切って整枝する(写真5)。



ポイント | 整枝で風通しを良くして病害虫の発生を少なくする。

※温暖地を基準に記事を作成しています。



うどんこ病に抵抗性があり栽培しやすい、極早生・つるありのサヤエンドウ「あずみ野30日絹莢PMR」

写真 ©ICHIRO AWANO

【基本情報】

- 分類：マメ科エンドウ属
- 原産地：インド、中央アジアから中東など諸説あり
- 発芽適温(地温)：15～20度 ●生育適温(気温)：15～20度
- 日当たり：日なた ●好適pH：6.0～7.0

【病害虫情報】

うどんこ病：開花期以降に葉が小麦粉を吹いたようになる。中間宿主のホトケノザの除草や抵抗性品種を選ぶ。

ハモグリバエ類：春、幼虫による筆で絵を描いたような食害痕が葉に現れる。見つけ次第、幼虫やさなぎをつぶす。

4 追肥

さやが付き始めたら、さやが大きくなるよう化成肥料(NPK各成分8-8-8)約20gを施し(写真6)、以後はまめに水やりする。



5 収穫

サヤエンドウは開花後15～20日ほどでさやの中の豆が目立って大きくなる前に収穫する(写真7)。スナップエンドウは開花後25日ほどでさやの厚さが1cmぐらいのとき、グリーンピースは開花後25～30日で、さやの付け根に白いしわが出た頃に収穫する。採れたてほど甘味が乗っておいしいので、収穫したら新鮮なうちに食べる。



ポイント | 収穫が始まって2週間後ぐらいの収穫盛期に、4 追肥と同量の肥料を施す。

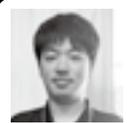
栽培カレンダー

	栽培カレンダー											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
寒地					●	●	●	■	■	■		
寒冷地			●	●	●	■	■	■			●	●
温暖地				■	■	■					●	●
暖地					■	■	■				●	●

●種まき Y 植え付け ■ 収穫



9月・10月の柑橘園管理



果樹
原口 悠貴
下島営農指導センター
080-2725-7775

1. 病虫害防除

品 種	防除時期	対象病虫害	農薬名	希釈倍数
極 早 生	収穫前	貯蔵病害	ベルコートフロアブル	2,000 倍
			トップジン M 水和剤 又は	2,000 倍
			ベンレート水和剤	4,000 倍
温 州	9月中旬	黒 点 病	ナティーボフロアブル	1,500 倍
	10月上旬	浮皮防止対策	シリカブロー	1,000 倍
中 晩 柑	9月中旬	黒 点 病	ジマンダイセン水和剤	600 倍
	10月中旬	黒 点 病	ナティーボフロアブル	1,500 倍
	発生初期	褐色腐敗病	ジャストフィットフロアブル	5,000 倍
共 通	9月上旬～中旬	ミカンハダニニシバダニ	パロックフロアブル	2,000 倍
		ミカンハダニ	ダニオーテフロアブル	3,000 倍
		ミカンハダニホコリダニ	スターマイトフロアブル	2,000 倍
	9月下旬以降	ミカンハダニ	ダニコングフロアブル	3,000 倍
	発生時	カメムシ	スタークル顆粒水溶剤 テルスターフロアブル	2,000 倍 3,000 倍

2. 施 肥

○通常タイプ

対象品種	肥料名	施肥時期	10a当たり
清見・甘夏・河内晩柑・パール柑・デコボン	果樹専用スペシャル又は果樹専用「極」	9月上旬	4 袋
極早生	ニュー熊本果樹3号	10月上旬	7 袋

3. 葉面散布

目的	薬剤名	希釈倍数	備考
果皮強化対策	ジューシーカル 又は バイカルティ	1,000 倍	温州・デコボン等
日焼け軽減	サビケア M	500 倍	

「柑橘園管理表（8月・9月）訂正とお詫びのご案内」

8月号に掲載された「8月・9月の柑橘園管理」に一部誤りがありました。9月以降の管理については、上記、修正済みの管理表をご確認ください。ご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。

古米をおいしく食べるには



「ご飯をおいしく楽しむ」

米・食味鑑定士／お米ライター ● 柏木智帆

古古米や古古古米など、大量に放出された政府備蓄米を購入した人もいると思います。古米を炊くときには「水分が減っているから水を多めにに入れて炊く」とも言われますが、私が食べた備蓄米（競争入札の2023年産米）の水分値を測ってみると14.8%で、新米を収穫して乾燥した後の15%前後から大きな水分の減りはありませんでした。それでも食感のぼそつきや古米臭（酸化したぬかの香り）が気になりました。

お米は時間経過とともにタンパク質の分子構造が変化して、でんぷんの周囲でより強固な網目構造を形成するため、熱によるでんぷんの崩壊が小さくなり、炊飯米は硬くなり粘りが弱くなります。また、酸化により古米臭が発生します。

ただし、古ければ古いほど香りや食感などが変化しているわけではなく、お米の質によって変わります。

古米の場合、精米時にお米の表面に付いた肌ぬかを丁寧に取り除くことで古米臭を多少は緩和させることができます。割れないように肌ぬかを取るため、お米をひたひたの水の中で指先を丸めてさっとかき回すことに加え、両手で揉むようにお米を



収穫から1年半以上たっても水分は15%弱

扶んで優しく擦り合わせる、などで洗いの合わせ技がお勧めです。

吸水をスムーズにするためには新米であっても肌ぬかの除去は必要ですが、古米ではなおさらです。また食感を良くするため、冷水で洗った後は冷蔵庫で最低12時間以上吸水させてから炊くと良いでしょう。

古米臭が気になる場合は、炊き込みご飯にしてみましょう。また、古米臭だけでなく粘りも薄くなつてぼそつく場合、お米に日本酒や蜂蜜などを入れて炊く方法が推奨されていますが、本来の白飯の味わいを楽しむためには水だけで炊くのが一番。深くチャーハンやリゾットにすることを勧めます。

収穫から1年半たった2024年産米でもぜひお試しください。