

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

新鮮な味が一番のソラマメ

板木技術士事務所●板木利隆

若い莢（さや）が空に向かって実るので「空豆」。豆の形が蚕の繭に似ているところから「蚕豆（かいこまめ）」とも呼ばれます。近年は年内から出回り始めますが、本来は初夏を代表する味覚です。

タンパク質、糖質、ビタミン類やミネラル類が多く含まれ、栄養豊かですが、収穫後の糖含量の減少は極めて早く、食味が落ちやすいので、適期を見届けて収穫し、できるだけ早く食べたい野菜です。育て方も比較的やさしいので、家庭菜園にはうってつけの野菜といえます。

育て方のポイントは、(1) 品種選び、(2) まきどきとまき方を守り、(3) 莖の整理と倒伏防止策、(4) アブラムシの防除を怠らないことです。

品種は大粒で食味の良い、3粒莢率の高い品種（仁徳一寸・打越一寸・駒栄・三連など）を選びます。

種のまきどきは、10月中～下旬（関東南部以西の平たん地では10月20日前後）ですが、寒冷地では早くまき過ぎると冬までに大きく育ち過ぎ、寒害を受けやすくなるので、それよりも遅まきに、温暖地ではやや早まきすることが大切です。

ソラマメの種子は野菜のうちでは一番大きく、発芽には水分と酸素を多く必要とします。よく発芽させるためには深くまき過ぎないこと、お歯黒（図参照）を斜め下方に向けて土に差し込むようにし、芽が地上に出やすくすることが大切。生育をそろえるためにはセルトレイ育苗が有効です。なお、じかまき、育苗とともに、黒色ポリフィルムのマルチを利用するのが、防乾、保温、雑草防止、アブラムシの回避にお勧めです。

春になると株分かれし莖数が多くなってくるので、6～7本を残して他は取り、ついでに株元に土を寄せておきます。莖がさらに伸び、開花、着果が進んでくると倒れやすくなるので、所々に支柱を立て、ポリひもを横に2～3段張るなどして倒伏を防ぎましょう。

ソラマメの実の付き具合をよく見ると、下の方から数えて5～6節のものが実止まりするだけで、その上方のものは、下方の実に栄養を奪われたり、気温が上がり過ぎたりして実止まりしないのが通常です。そのため上方の莖は不要ですから、刈り取ってしまうのも倒伏防止に良い方法です。病害虫の発生軽減にも有効。

生育初期や後期にアブラムシが発生しやすく、初期にはウイルス病の媒介の危険があり、後期には大発生して莖葉を枯死させることもあるので、早めに発見し、薬剤散布して防ぎましょう。

