

家庭菜園を楽しもう!



キュウリ～カリウムでむくみ防止～

移植栽培が一般的ですが、今回は直播きの栽培方法をご紹介します!

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				●	●	●	●	●	●	●	●
				—	—	—	—	—	—	—	—

● まき時期 — 生育期 ■ 収穫期



作者: ヤンマーアグリジャパン(株) 宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

主な品種 改良ときわ/夏すずみ/北進/シャキット

栽培場所 乾燥と過湿に敏感です。肥沃な土壌を好むので、土の深く肥沃な場所を選びましょう。また連作を嫌うので、2～3年ウリ科(カボチャやスイカなど)を作っていない場所を選びましょう。(栽培適温18～28℃)

キュウリを育てよう!

土づくり

種まきの10日前くらいまでに元肥と完熟堆肥を混ぜ込み、しっかりと耕うんしておきます。そして1条植えの場合は100cm、2条植えの場合は120cmの畝を立てます。

種まき

40cm間隔で1箇所に3～4粒ずつ、種をまいて覆土します。乾燥しないように上からワラなどをかけておきます。

間引き・追肥

本葉2枚ごろ1箇所1株に間引きをし、間引き後は株間に追肥を施して覆土します。

誘引

株の横に高さ1.8mくらいのしっかりとした合掌式の支柱を立て、動かないように苗を支柱に縛っておきます。すり落ちないように、支柱にはしっかりと、キュウリには余裕を持って縛るのがポイントです。その後もつるが伸びてきたら都度支柱に縛っていきます。

整枝

親ツルを伸ばすため、下位節から6～7節の実と側枝はすべて取り除き、8節以降は果実の上に1～2葉残して摘心します。

その後も垂れた葉や黄ばんできた葉を摘葉し、風通し・日当りを良くします。中段の側枝の発生を促すため、上位が込み合って大きな葉がある場合は摘葉し、採光をよくします。親ツルは支柱の高さまで伸びたら摘心します。
※「摘心(てきしん)」とは、枝やツルの先端を摘み取ることです。

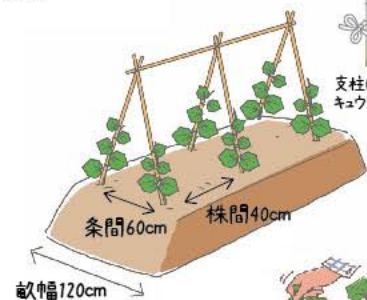
収穫

花が咲いてから7～10日後で収穫できます。

収穫が始まったら肥料切れがおきないように、定期的な追肥をするようにしてください。

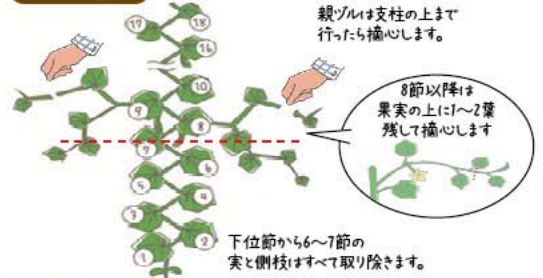
誘引

「合掌式」という支柱の立て方



支柱にはしっかりと、キュウリにはゆるく縛ります。

整枝



キュウリを知ろう!

キュウリは昭和に入ってから日常的に食べられるようになりました。90%以上が水分なので栄養価は低いと思われがちですが、余分な塩分を排出する働きがあるカリウムを豊富に含み、むくみの改善や血圧の上昇を防ぐなどの効果を持つとされています。

そのほかビタミンCやカルシウム、皮にはβ-カロチンも豊富に含まれます。しかし、生のキュウリはニンジンと同様に“アスコルビナーゼ”というビタミンCを破壊する酵素を多く含んでいます。アスコルビナーゼの働きを抑えるには酢が有効ですので、生のキュウリは酢の物やピクルスにしてビタミンCを効果的に摂取するのがおすすめです。

キュウリを食べよう!

夏の定番のキュウリのぬか漬は、美味しいだけでなくぬかの栄養がプラスされ、ビタミンB1は漬ける前の10倍近くに増えて乳酸菌も同時にとることができるようになります。

日本では生で食べられることが多いキュウリですが、炒めすぎに気をつけてさっと炒めたり、煮物料理に使っても普段とは違う食感が楽しめます。海外では実の肥大化したものを煮物料理に使うことが多かったりするので、収穫適期を過ぎて大きくなりすぎてしまったキュウリは、煮物にして食べてみてはいかがでしょうか?



次号はキャベツについてです!