

# 家庭菜園を楽しもう!



## ソラマメ ~豆と野菜の栄養を あわせ持つ季節の味覚~



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

● 種まき時期 ● 植え付け時期 — 生育期 ■ 収穫期

※早まきすると大きくなりすぎ、冬の低温を越えられません。  
本葉5枚くらいのころに冬を越せるよう、適期に種をまきましょう。



作者:ヤノアキヒロ(株)  
宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

主な品種	一寸系/長さ系/サラダソラマメ
栽培場所	乾燥に弱いため、土壌水分の比較的多いところでよく育ちます。連作を嫌うため、マメ類を3-4年栽培していないところを選びましょう。また、酸性土壌を嫌うためしっかり中和しておきます。
生育適温	16-20℃ 暑さ・寒さともに弱いデリケートな野菜です。20℃以上になると生育が鈍くなり、低温では-5℃になると枯れてしまいます。

### ソラマメを育てよう!

- 苗づくり** 1ポットに1粒ずつ、おはぐろの部分斜め下にし、種が少し見えるくらいの浅まきにします。種を横に寝かすと植え付けの際にマメが外れてしまうことがあるので気をつけましょう。また、まいた種が鳥に食べられてしまうことがあるので、防鳥ネットなどで予防しましょう。
- 植え付け** 本葉3-4枚に育った苗を、株間30-40cmで1列に植えます。植え付け後は十分に水をやりましょう。
- 冬場の管理** 防寒のため、12-2月は不織布や寒冷紗をべたがけにして霜から守ります。
- 追肥・土寄せ** つぼみが見えたら追肥をします。また、茎が伸びてきたら倒伏を防ぐために株元へ土寄せをします。伸びすぎて倒伏しそうだったら、先端部は切りつめても大丈夫です。
- 収穫** さやが斜め上を向いているときは未熟です。熟してきて豆の重みで下向きになり、両側の筋が黒くなり光沢が出てきたら収穫適期です。



**注意!** 暖くなる春先からアブラムシがつきやすくなります。見つけたら早めに駆除をしましょう。

### ソラマメを知ろう!

少し前までは初夏の数週間だけの味覚でしたが、現在では栽培方法と産地のリレー化でほぼ1年中味わえるようになりました。さやが天に向かって伸びるので「空豆」と呼ばれるようになり、蚕のまゆに似ているので「蚕豆」と書くこともあります。豆の端にある筋状のつめの部分は「おはぐろ」と呼ばれます。この部分は緑色の豆は若く、熟すにつれて黒くなっていきます。豆類に豊富な植物性タンパク質や糖質を含み、さらにビタミンB1・B2・C、カリウム、カルシウムなどの成分をあわせ持っています。血液をつくる鉄分や亜鉛などの微量ミネラルも多く含んでおり、栄養豊富な野菜です。

### ソラマメを食べよう!

豆はさやから出て空気に触れるとすぐに固くなるので、新鮮なうちに加熱しましょう。完熟したものは煮豆や甘納豆などに使われますが、野菜としてのソラマメは塩茹でなどにして食べるのが一般的で、薄皮ごと食べると食物繊維もとることができます。また、油と組み合わせるとカルシウムの吸収が良くなるので、掻き揚げなどの揚げ物や炒め物もおすすです。おはぐろが黒いものはその部分が固いので、取り除いてから調理すると火がよく通り、味もしみやすくなります。「美味しいのは3日間だけ」といわれるほど鮮度が美味しさを左右する野菜なので、家庭菜園でとりたての美味しさをぜひ味わってください。



次号は**エンドウマメ**についてです!