

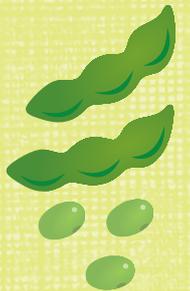


あなたも
チャレンジ

家庭菜園



園芸研究家
成松次郎



エダマメ 肥料は控えめに

図1 ベッド作り

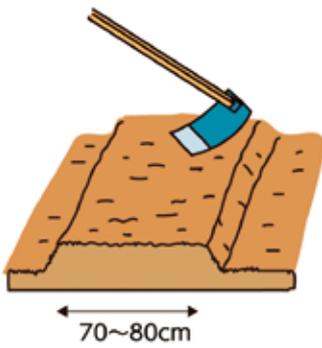


図2 種まき

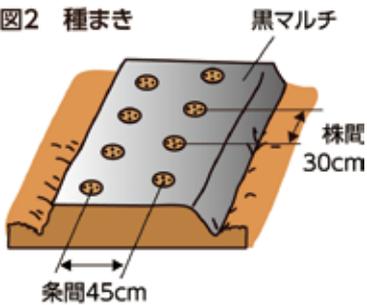


図3 ポット育苗



大豆を未熟のうちに収穫するのがエダマメ。タンパク質、ビタミンA、Cを多く含み、ビールのおつまみとして夏の栄養補給に最適です。

【品種】一般には早生品種を使い、「おつな姫(サカタのタネ)」、「サッポロミドリ」雪印種苗などがあります。風味の良い茶豆では「湯あがり娘(カネコ種苗)など、黒豆も人気で「濃姫」(タキイ種苗)などがあります。

【畑の準備】種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、よく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分で14%)100gと堆肥1~2kgを施し、よく混ぜ込んでおきます。その後、畝幅70~80cm、高さ5cm程度の栽培床

(ベッド)を作り、黒色のマルチを張ります(図1)。

【種まき】地温が15度以上になった頃から種まきの適期で、一般地では遅霜の恐れがなくなる4月下旬~5月となり、6月以降では害虫の被害を受けやすくなります。条間の被さる2条、株間30cm、1力所に3~4粒まきます(図2)。鳥害を防ぎ発芽を良くするために、不織布のベタ掛けが有効です。本葉2枚の頃、生育の劣る株をさみで根元から切り取り、2本立にします。

気温が低い時期や鳥害を避けるためには育苗する方法もあります。この場合、直径7.5~9cmのポットに3~4粒まき、初生葉がそろった

に間引いて2本残し、本葉2枚頃まで育苗します(図3)。

【病害虫の防除】高温期にはカメムシ類が発生し、さやに付くと落下します。開花期にスミチオン乳剤、トレボン乳剤などの登録農薬で防除します。

【収穫】さやが膨らんで、指で押さえるとほじけるようになれば収穫期で、開花後から30~35日です。株ごと引き抜いて収穫します。収穫適期は3~5日と短いため、同じ品種なら時期をずらして2~3回に分けて種まきすると、長く収穫を楽しめます。

※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。

いつでもどこでも 手軽に体操

体の横(体側部)と腕の付け根の筋肉を伸ばします。野菜の収穫作業で、疲れを感じたときにお勧めです。同じ姿勢が続くと血行が悪くなり、疲労がたまりやすくなります。「畝3本分を収穫したら1回体操」というように決めておくといいでしょう。

収穫作業中に体側部を伸ばす

日本体育大学健康体操運動学群体操研究室教授 ● 荒木達雄



①両手を握り両腕を上げて、体全体を伸ばします。



②両手は頭の後ろに移動します。右手で左手を引っ張りながら、体を横に曲げます。



③反対側も行います。体側部と腕の付け根が伸びているのを意識しましょう。