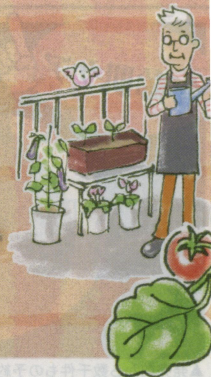
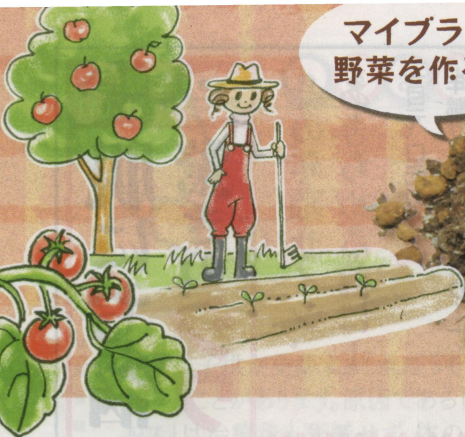


マイブランド  
野菜を作ろう!

4月

# 菜園くらぶ

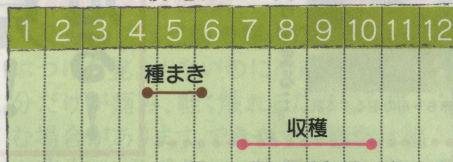
監修/帖地 近行



## 用意するもの(1㎡当たり)

■種 ■苦土石灰100g ■元肥(完熟堆肥2kg、化成肥料100g、鶏ふん100g、過リン酸石灰50g) ■追肥(1回当たり)化成肥料25~50g ■敷きわらか黒マルチ

## 栽培カレンダー



【アオイ科・アフリカ原産】  
紀元前から食べられていたようで、日本には明治時代に入ってきた。食物繊維が豊富で、コレステロールの吸着を抑え、たんぱく質の消化吸収を助ける働きがあります。草丈の高いものと低いもの、サヤの長いものと短いもの、サヤの断面が丸いものと五角形のものなどいろいろな種類がありますが、家庭菜園では草丈があまり高くない品種を選ぶと育てやすいでしょう。



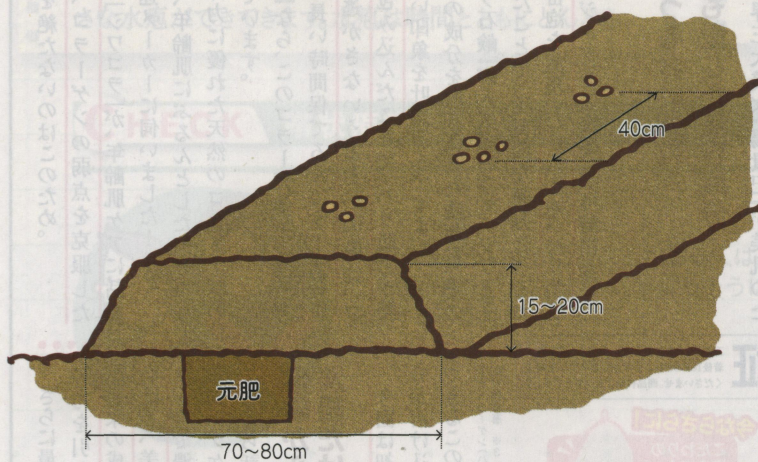
生でも  
加熱してもおいしい  
**オクラ**

収穫まで  
約3カ月!

## 栽培手順

### 1 種まき

種まきの2週間前までに苦土石灰を全面に散布し、よく耕しておく。その1週間後に深さ20cmぐらいの溝を掘り元肥を施し、掘り上げた土を少し戻してよくまぜ高さ15~20cmの畝を作りビニールなどでマルチングする。1週間後に株間40cmぐらいで1カ所あたり3、4粒の種子をまき、2cmぐらい土をかぶせ軽く押さえる。  
※種子は皮が硬く水を吸いにくいので、1、2日水に漬けてからまくとよい。



### 2 管理

- ・間引き: 本葉1、2枚のところに1カ所2本立ちにして、本葉4、5枚のところに1本立ちにする。間引きは引き抜かず、はさみなどで切り取る。
- ・追肥: 間引きをしたらその都度追肥をする。マルチングしていないときは土寄せをして、敷きわらや枯れ草などを敷く。生育期間が長いので、次から次へと収穫するためには肥料切れをしないよう生育状況を見ながら追肥をしていく。
- ・支柱: 風で倒れないように支柱を立てたりひもを張る。
- ・芽かき: 早めにかき取り、左図のように1本を真っすぐ、大きく太く育てる。

### 3 収穫

収穫が遅れると硬くなるのでサヤの長さが7~8cmになったら収穫する。



## \*ポイント\*

- ・寒さに弱いので晩霜の心配がなくなるころに種をまく。
- ・日当たりと排水の良い場所に植える。
- ・肥料切れさせない。

