

## オクラ

## 種々な食べ方で花も楽しむ



キリトリ線

独特のネバネバのもとには食物繊維として働くペクチンと糖タンパク質のムチン。血中のコレステロールを減らし、整腸効果や消化器を粘膜で覆って保護する効果があり、夏から秋にかけてのスタミナ野菜として優れています。

食べ方は、刻んで生のままだけでなく、ゆでたり、炒めたり、天ぷら、サラダに、漬け物など、実に幅広いです。

フヨウに似た黄色い花は、菜園や庭先で、盛夏から中秋まで目を楽ませてくれます。また花オクラ（花を食べる専用の品種あり）はデリケートで、収穫したらその日に食べなければなりません。刻んでサラダの彩りを良くしたり、生のまま刻んで納豆に混ぜたりして特有の粘りを賞味します。

高温性で、昼は25〜30度、夜は20〜23度が適温。10度以下の低温では生育が停止し、葉が黄変、落葉してしまいます。買い求めた苗を植えたなら一向に伸びず、枯れてしまったりするという声をよく聞きますが、これは苗が低温に遭っていたり、植えた畑が寒過ぎる場合

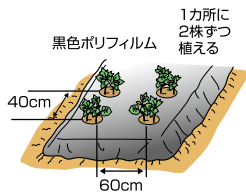
合に多いのです。水不足と勘違いし、水をやり過ぎると地温が下がり過ぎ逆効果になったりします。

自家育苗の場合には3号ポリ鉢に、一晚浸種した種子を4〜5粒まき、20度ぐらいに加温して育て、2本立てにして本葉4〜5枚の苗に仕上げ、十分暖かくなつてから畑に植え付けます。多湿に弱いので、排水を良くして植えます。ネマトーダに弱いので、前作物に多発した畑は避けましょう。

初めは枝分かれせず、葉形からして込み合うことはないので、初期収量は少ないので、それを補うために1カ所2株植えるのがお勧めです。

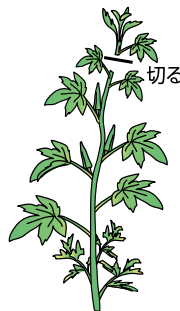


プランターでもよくできる。

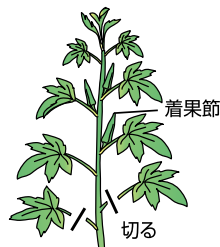


収穫が始まったなら下図のように株・果実の下の方の葉は順次摘み取り、盛んに伸びだしてきた主枝の上の方を摘除して側枝に日を当て、よく伸びるようにしましょう。半月に1回ぐらい、1株当たり

板木技術士事務所 ● 板木利隆



株が大きく育ったら、主枝を摘み側枝を伸ばす



下葉が込み合ってきたら、着果節以下1〜2枚残して、その下の葉を取る

JAグリーン おすすめ

オクラ栽培を  
始めたいあなたに！

〔種〕  
いろいろな種類がありますよ。

〔培養土〕  
花と野菜の土



〔プランター〕  
エコプランター  
3株植え付け可能です。



〔肥料〕  
グリーン育ち10・10・10  
緩効性の肥料で1株に5〜6粒を1ヶ月に1回播いてください。



〔薬剤〕  
ジェイエース水溶剤  
全農オリジナル商品です。1000倍に薄めて使ってください。  
冬野菜にも使えるものが多いです。



アデオン乳剤  
アブラムシ・カメムシ・ハスモンヨトウに効きます。オクラの場合、2000倍に薄めて使ってください。オクラの他に、夏野菜のピーマンやトマト、カボチャ等でも使えます。

園芸オススメ  
コーナーも  
あります！