

ピーマン (ナス科トウガラシ属)

緑のピーマンは熟してくるとトウガラシのように赤くなります。赤いピーマンは青臭さが消え、甘くなり、栄養価も増します。

しかしなぜ、農家は赤いピーマンを出荷しないのでしょうか。それは熟すのに日数がかかり、青果は日持ちしないからです。緑のピーマンは開花後15〜20日で収穫できますが、ピーマンが熟して赤くなるには60日くらいかかり、株への負担も大きくなります。パプリカ(大型ピーマン)のように肉厚ではないので、熟すとしなびやすくなります。

経済性よりも育てる楽しさを優先するキッチンガーデンでは、数個のピーマンを赤くしてサラダなどの彩りにしてもよいでしょう。子どもにも食べやすく、親子の会話も弾みます。畑でなくても、日当たりの良いベランダなら栽培できます。

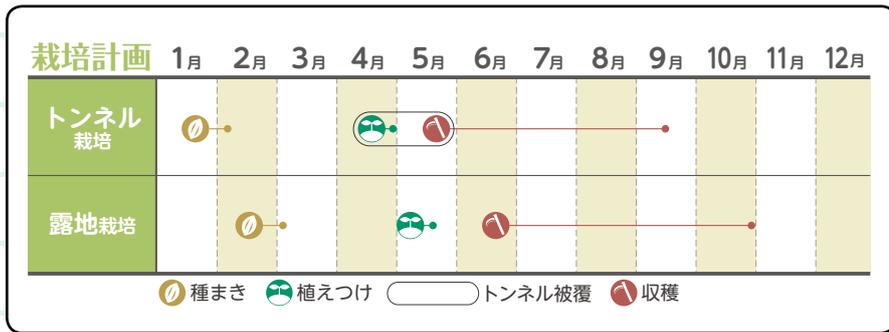


熱帯アメリカ原産のピーマンはナス科でも最も高温性で、発芽適温も生育適温も25〜30度です。キッチンガーデンでは発芽と育苗の高温を確保するのは難しいので、5月に苗を購入するのが一般的です。

10号(30cm)以上の鉢に市販の培養土を入れます。深植えにならないように苗を植え、倒れないように仮支柱を立てて軽くひもで縛っておきます。追肥は1週間に1度、1000倍の液肥を施します。

活着(根付くこと)すると1番花が咲き始め、側枝が伸びてきます。主枝と1番花のすぐ下から出てくる側枝2本を残し、他はかき取ります。仮支柱を50〜60cmの支柱に換え、各枝を誘引します。果実が次々となるので、肥料切れにならないようにします。乾燥に弱いので、株元にわらやピートモスなどを敷いて、水やりを毎日します。

収穫ははさみで切り取ります。開花後20日を過ぎても外観は変化がないので、取り遅れないように注意します。ピーマンの和名は甘唐辛子で、トウガラシやシトウも仲間。栽培方法も同じですが、肉詰めやみそ炒めに適しているのはピーマンです。



JAグリーン津店が教える！
栽培のポイント

JAグリーン津店 城博一

【天敵】
ピーマンにもっとも多い病気にモザイク病があります。アブラムシがうつす病気で、窒素成分が効きすぎるとアブラムシがつくので、肥料はやりすぎないようにします。

ピーマンの実に穴が開いているときは、タバコガの幼虫が中にいるかもしれません。



タバコガにはプレオ！ アブラムシにはベストガード粒剤！

ピーマンの栄養

完熟して赤くなったピーマンは、独特の青臭さが少なく甘みも増し、抗酸化作用の高いカプサンチンが多く、緑色のピーマンと比べてビタミンCは2倍、カロテンは3倍にもなります。



サヤエンドウ (マメ科エンドウ属)

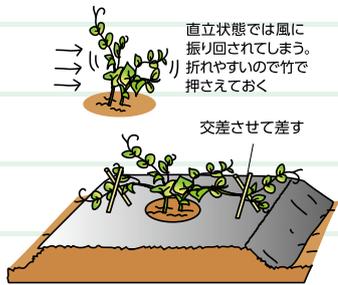
栽培管理が楽で失敗も少ないサヤエンドウ。店頭では得られない新鮮さが魅力。家庭菜園にはぜひ取り入れたい野菜です。カロテン含有量が多く、分類は緑黄色野菜。ビタミンC、食物繊維も豊富。使い道はサラダや汁の実、煮物にと広く飽きずに重宝します。

育て方のポイントを列挙すると次の通りです。

- (1) 連作畑を避ける
- (2) まぎどきを誤らない
- (3) 冬に株が風で振り回されるのを防ぐ
- (4) 伸び出したつるがよく絡み付くようしっかりとした支柱を立てる

サヤエンドウは野菜の中でも特に連作を嫌う性質があります。4〜5年はエンドウを作ったことのない畑を選びます。種まきの適期は10月20日前後を目安とします。寒い地域で早まきすると、大きく育ててから厳しい寒さに遭つことになるため、寒害を受けやすくなります。種袋の説明と地域の慣行をよく調べて決めます。

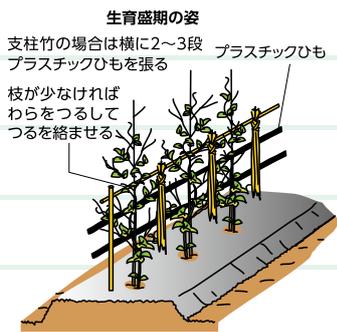
サヤエンドウは茎葉が柔らかく、越冬中に株が風に振り回され、茎が折れたり枯死したりしやすいので、草丈が15〜20cmに



伸びたら短い支柱を交差させて立て、株を固定したり、畝に沿って稲わらを半折りにし下方を土に埋め、簡易の風よけを作ったり、べた掛け資材で覆ったりして寒風から守ってやります。

越冬後草丈が20〜25cmぐらいになると、巻きひげも出るので早めに支柱を立て、これに絡ませるよう、つるを誘引してやりましょう。

支柱材としては、細枝がたくさんつくサヤや、小枝がよく付いた木の枝が最適ですが、入手でできない場合は木くいに横竹を渡し、所々に細わらをつるす方法、それらがなければ果菜用の支柱材を立て、横に3段ほどプラスチックフタもを渡したり、キュウリの誘引ネット(網目15cm)を取り付けるなど、いろいろ工夫してみましよう。



肥料分は多くは必要ないので、前作に野菜を育てた畑なら、越冬前に畝に沿って軽く溝を作り、1株当たり化成肥料大さじ2杯ぐらい、本支柱を立てた後に、畝の反対側に同量を施し、土を盛り上げて畝を形作る程度で足りるでしょう。

※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。



栽培計画	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
露地栽培 (寒冷地)			①				①					
露地栽培 (温暖地)										①		

① 種まき ② 収穫

農業PR隊長カツラギ通信は ホームページで配信中!!

農業PR隊長カツラギ通信

検索

みてね!



カツラギ

PHOTO GALLERY

