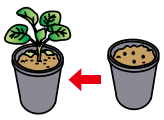
カボチャ（ウリ科カボチャ属）

生育適温は17～20度でウリ科野菜の中では比較的低温に強く、強健で病害虫も比較的少ない野菜です。ビタミン類、カリウム、カルシウムなどを豊富に含み、特に免疫力を高めるβ－カロテン含量は野菜の中ではトップクラスです。

［品種］ 西洋カボチャでは「みやこ」（サカタのタネ）、「えびす」（タキイ種苗）、「九重栗」（カネコ種苗）など、ミニカボチャでは「坊ちゃん」（ヴィルモランみかど）など。表皮が白く貯蔵性のある「雪化粧」（サカタのタネ）などもあります。

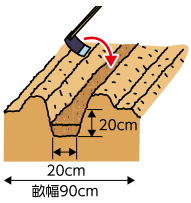
［苗作り］ 種は一般地では3、4月に12㎝ポットに3粒まき、本葉1枚の頃生育の良いものを残して間引いて1本にし、本葉4、5枚まで育てます（**図1**）。

図1 苗作り



［畑の準備］ 植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて耕します。次に、畝幅（ベッド幅）90㎝で、中央に深さ20㎝程度の溝を掘ります。この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10％）100gと堆肥2、3kgとを施し、溝を埋め戻して高畝を作ります（**図2**）。

図2 畑の準備



［植え付け］ 遅霜の心配のない4、5月が植え付け適期で、株間90㎝程度に植え穴を掘り、穴に十分水を注いで植え付けます。遅霜の恐れのあるときは、ポリフィルムでトンネル、ホットキャップやあんどんを作り、保温します（**図3**）。

［整枝・交配］ 本葉5枚くらいで摘心し、生育の良い子づるを3本伸ばし、他の子づるはかき取ります（子づる3本仕立て）。伸びた子づるは重ならないように配置します（**図4**）。着果節位は10節前後を目標にし、雄花開花日の早朝に花粉を雌花の柱頭になすり付け、受粉（人工受粉）させます（**図5**）。

［追肥・敷きわら］ 追肥は果実がこぶし大の頃、化成肥料を1株当たり30g程度、株元から離してばらまきます。茎葉と果実への泥はね防止のため、敷きわらや不織布など透水性の資材を敷きます。

［収穫］ 開花後45～50日たって果実に爪が立たないくらい堅くなった頃が収穫適期です。収穫後7～10日、風通しの良い場所に置いておくと甘味が増します（**図6**）。

※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。

図3 保温

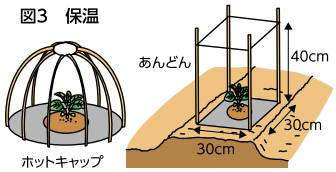


図4 整枝

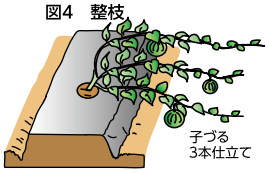


図5 人工受粉

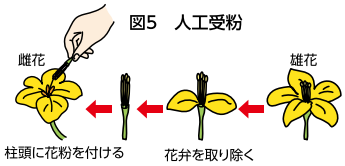
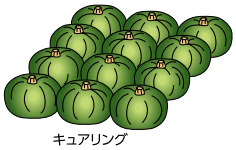
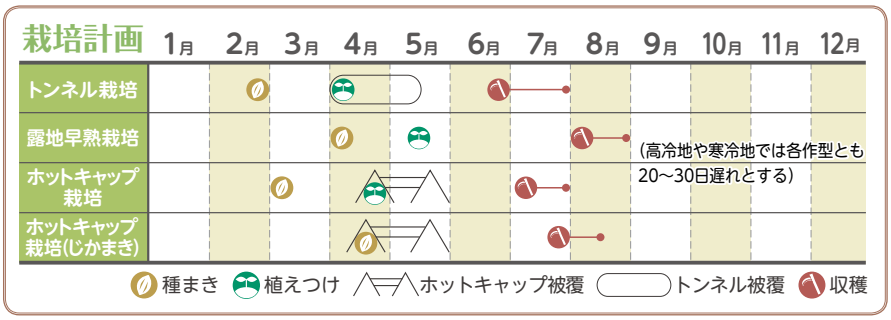


図6 収穫





JAグリーン津店が カボチャ栽培のポイント 教えます！

JAグリーン津店
グリーンアドバイザー認定
城 博一

カボチャは、つるが広い範囲に伸びるので、1株当たり2m四方の面積が必要です。1株で4～5個を目標に、整枝と人口受粉で確実に実をつけさせます。実が小さいうちに落ちてしまうのは、受粉が不完全だったからだと考えられますので、確実に実をつけさせるためには、人口受粉を行います。花の開いている午前中に、雌花の近くにある雄花をとって、雌しべに雄花の花粉をつけてあげましょう。

《整枝》

親づるについている葉が4～5枚になった時点で摘心してしまいます。すると行き場のなくなった養分がわき芽に回され子づるが伸び始めますので、長さが50センチを超えだしたくらいで、状態の良いつるを3本選んでそれ以外の子づるは除去します。

《収穫》

西洋カボチャの場合、受粉後40～45日前後が収穫の適期です。開花後25日ごろになると果実も立派になり、もう収穫できそうに見えるものです。人口受粉の際に日付を書いたラベルをつけていれば、それを参考にできます。