



# キクイモ (キク科ヒマワリ属)

キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間は中間地では4〜10月で、10月ころに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、シヨウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

【品種】塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

【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を施しよく耕します。1週間前に畝幅90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝1M当たり化成肥料(NPK各成分10%) 100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

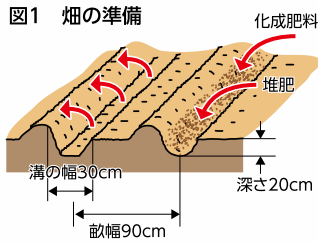


図1 畑の準備

【植え付け】種芋(塊茎)は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50〜60cm間隔で植え付けます(図2)。

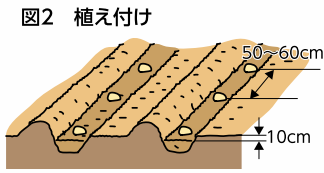


図2 植え付け

【支柱立て・摘心】草丈が3Mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1.5M程度

の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます(図3)。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘心します。10月ころからヒマワリに似た黄色の花が開花します(図4)。

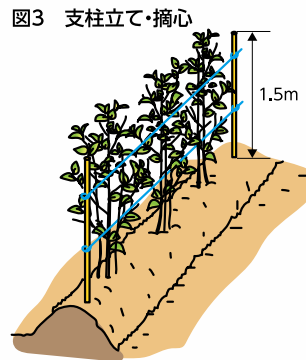


図3 支柱立て・摘心

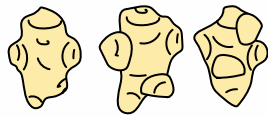
日持ちの良い切り花としても観賞できます。【病害虫の防除】強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半にはうどんこ病が発生することがあります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

図4 開花

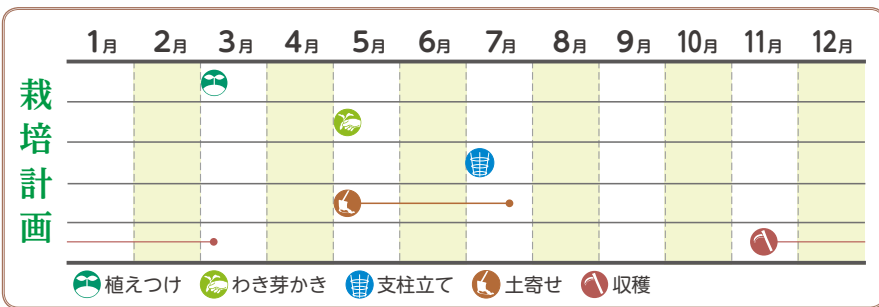


【収穫】茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましょう(図5)。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、全て掘り上げます。

図5 収穫



※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。



キクイモはヒマワリを小さくしたような黄色い花が咲き、地中にイモができることから名前がつけました。

### ◆ 植え付け

タネイモは小さいほうがわき芽の発生が少なく、わき芽かきの手間が省けます。20gを目安に大きいタネイモは芽を2〜3個つけて切り分けて植えましょう。

### ◆ 収穫

霜が降り、葉が枯れる頃になったら地上部を刈りとり、必要量だけを掘りましょう。根元から離れたところにもイモができるので、スコップで丁寧に掘り起こして収穫してくださいね。



JAグリーン津店が  
守のイモ  
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