

ゴマ (ゴマ科ゴマ属)

アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されている古くからの栽培植物です。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足がちな鉄や亜鉛などミネラルが豊富です。高温性なので、中間地では5、6月にまき、9月ごろに収穫します。

【品種】香りが強い黒ゴマ、マイルドな風味の白ゴマ、黄金色した脂質の多い金ゴマがあります。地域に合った在来種もあります。

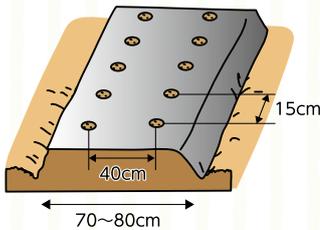
【畑の準備】種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します(図1)。1週間前に堆肥2kg、化成肥料(NPK各成分10%)100gを土よく混合します。幅70~80cmの栽培床(ベッド)を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます(図2)。

図1 畑の準備①



【種まき・間引き】1穴に5、6粒まき、発芽後に子葉が重なるころを間引き、その後2回に分けて間引きを行います、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

図2 畑の準備②



【追肥・土寄せ】最後の間引き(株定め)後、マルチをめくって両側に畝の長さ1m当たり化成肥料30g程度を与え、土寄せします(図3)。

【支柱立て】草丈が高くなると倒れやすいので、支柱を立てます。畝の両側にひもを張り倒伏を防ぎます。

【病害虫の防除】さやに実が入る頃、カメムシ類が加害すると未熟な子実が発生します。アディオオン乳剤などで防除します。

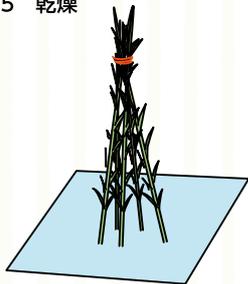
【収穫】花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやが黄変し、裂け始めたから株元から切り取って収穫します(図4)。

図4 収穫



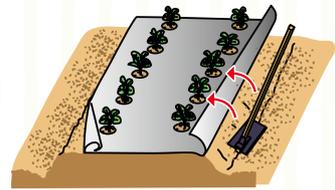
【乾燥・調製】5、6本ずつ束ねて、穂先を上にして、雨に当たらないように7~10日間天日で十分に乾燥させます(図5)。シートを広げ、棒でたたいて種を落とし、さらに4、5日間天日乾燥させます。次に、ごみを唐箕(み)などで風選しますが、量が少ないときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。食べるときは、片手鍋などを使い中火で10分程度手早くいります。

図5 乾燥



※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 追肥・土寄せ



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

① 種まき ② 収穫

JAグリーン津店が  
ゴマ栽培のポイント  
教えます!

JAグリーン津店  
店長 松井 茂樹

ゴマは、和食などの料理のほか、お菓子やゴマ油などの原料に多く利用されています。暑さや乾燥に強く、プランターでも栽培しやすいので家庭菜園初心者にもおすすめです。

◆水やり

発芽するまで土が乾かないよう水やりをしてください。また、種が小さいので流されないよう注意してください。発芽したら、地植えはマルチングで保湿や地中の温度を保ち、プランター栽培は用土が乾いてから水やりをするようにしましょう。

◆害虫対策

アブラムシ、ヨトウムシ、スズメガが発生しやすいです。幼虫を見つけたら、小さいうちに手で除去して被害を最小限に防ぎます。被害が広がってしまった場合は株を抜き取って処分してください。