

モロヘイヤの育て方

モロヘイヤはシナノキ科の1年草で、原産地はインドか中東アフリカとされています。台湾ツナソやシマツナソ等の別名があり、日本には1980年代に導入されていました。非常に栄養価が高く、カロチンやカルシウム、ビタミンCを多く含む健康野菜です。若芽や葉を刻んだり茹でたりすると独特なヌメリが出てきます。新芽をお浸しやスープ、テンプラなどにして利用します。

■ 年間カレンダー

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
一般地	タネまき												
	定植												
	収穫												

発芽適温: 25~30℃ 生育適温: 20~30℃
 土壌適応性: pH6.0~7.0 輪作年限: 0~1年

発芽温度や生育温度が高いので暖かくなってからタネまきを行ってください。

高温や乾燥にも耐える位強い野菜ですが、乾燥が続くと葉や茎が堅くなり易いので灌水が必要になります。

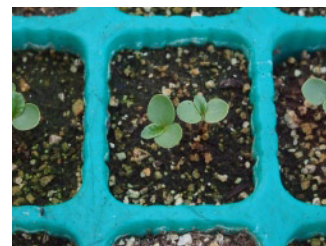
短日条件になると花が咲いてしまいますので、春の早まき、秋の収穫は注意してください。特に、果実は毒性がありますので食用にしないでください。

1 畑の準備

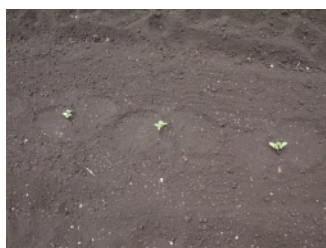
植え付けの2週間前位に堆肥と石灰、油粕等を散布し、よく深耕しておきます。肥料は根を作るために堆肥を十分に混ぜ込んでください。

2 タネまき

ポットやセルトレイにタネまき用の培土を入れ、土を湿られます。タネを2~3粒まいたら覆土をし、上から軽く土を押さえます。定植までに1本に間引きを行います。



3 管理



本葉が4~5枚の時に株間40cm間隔で定植をします。



草丈が30cm程度で摘芯を行い、側枝を出させます。



追肥は2週間に1回程度与えてください。極端に乾燥するようならば灌水も行ってください。

4 収穫

新芽が次々に伸びてきますので摘み取って収穫します。硬い茎を収穫しないためにもなるべくハサミを使わないで手で摘んでください。日の長さが短くなると開花・結実しますが、タネに有毒物質があるので莢は食べないようにしてください。



How To 情報

コメリドットコム「HowTo情報」には、DIY情報、住まいや暮らしに役立つノウハウが満載です。

