

藤田智直伝!

家庭菜園

基本のホン!

その⑤ エダマメ

収穫してすぐにゆでたエダマメは、
びっくりするほどおいしいもの。
畑仕事の後はひと風呂浴びて、
とれたてのエダマメを
ビールと一緒に楽しみませんか?
こんなぜいたくも、
家庭菜園ならではの醍醐味です。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所助教授
藤田 智



夏のおつまみの定番!エダマメ。とれたて、ゆでたてを楽しむたい。

エダマメの特徴

畑で心地よい汗を流したら、エダマメをおつまみにビールで乾杯! 菜園ライフでの至福の時です。エダマメは、ダイズの未熟種子を野菜として利用するもので、たんぱく質やビタミン類を豊富に含む健康野菜です。何よりもとれたて、ゆでたてのエダマメは「本当にうまい!」ので、ぜひ挑戦してほしい種類の筆頭です。

エダマメの原産地は中国と推定され、生育適温は25 前後ですが、低温や高温にもよく適応するため、北から南まで日本全国で栽培されています。いずれの土壌でもよく育ちますが、水田土壌のような水もちのよい、やや多湿な畑でおいしいエダマメを作ることができます。

また、根粒菌が共生し、空中のチッソを固定する、マメ科の代表的な野菜です。元肥を多くやりすぎると、葉や茎ばかりが繁茂する「つるぼけ」となり、失敗する例が多いので気をつけます。もちろん、マメ科野菜の連作障害にも注意しましょう。

根粒菌との共生でチッソ肥料も少なく

エダマメ(ダイズ)栽培の特徴の1つに、チッソ肥料を多めに入れないことがあります。その理由は、エダマメの根に共生する「根粒菌」の働きがあるためです。根粒菌は、エダマメの根の組織内に侵入してコブ(根粒)を作り、栄養分をちょっと拝借しながらその中で生活します。同時に、根粒菌は空気中のチッソをアンモニアに変え、お礼としてエダマメに吸収させているわけです。

この根粒菌の働きを、専門用語で「空中チッソの固定」といいます。これがあるために、エダマメなどのマメ科植物はチッソ肥料が少なくて済むのです。また、このようにお互いの生活を助けあうことを「共生」といいますが、まさにエダマメと根粒菌は助けあって生きています。さらには、チッソ肥料を減らす「環境にやさしい農業」にも貢献しているのです。



エダマメと根粒菌は助けあって生きている。

おすすめエダマメあれこれ

早生品種

(タネまき後80~90日で収穫)



エダマメ品種のベストセラー、大莢で3粒莢率の高い「富貴」。ほかには「ピアフレンド」「白獅子」「奥原早生」など。

中生品種

(タネまき後90~100日で収穫)



着莢がよく、高温期でもそれが衰えない中生エダマメ「福獅子」。

晩生品種

(タネまき後110~120日で収穫)



晩生、大粒のエダマメ「獅子王」。

茶エダマメ



風味豊かで、茶マメの中でもタネまき後80日で収穫できる早生種の「福成」。



黒エダマメ



味のよい甘み際立つ黒エダマメ「快豆黒頭巾」。タネまき後、約80日で収穫できる。ほかには「早生黒頭巾」など。



主な品種

早生から晩生までいろいろあり、最近では風味のよさが受けて、茶マメや黒マメが人気を集めています。

第1図 土づくり

タネまき約2週間前
石灰散布、耕起

苦土石灰
1㎡当たり100g



タネまき約1週間前
畝作り

元肥(1㎡当たり)
堆肥 2kg
化成肥料 50g



1条植えマルチなし栽培
高さ10cm、幅60cmの畝を作る。



2条植えマルチあり栽培
高さ10cm、幅80~90cmの畝を作る。



タネまきや植え付けの適期は、遅霜の恐れがなくなる4月中旬以降です。直まきの場合は、害虫の被害を軽減するため、5月中にタネまきするように心がけます(第1図・第2図)。発芽直後の双葉は鳥に狙われるので、本葉が出るまで寒冷紗やベタがけ資材をかけておきます(第3図)。

栽培方法
1土づくりとタネまき
(直まき)

第2図 タネまき

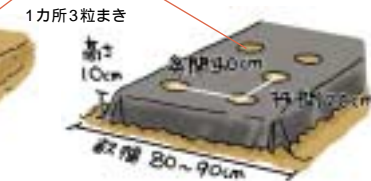
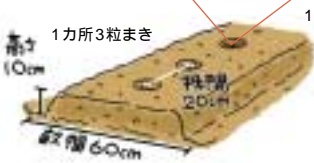
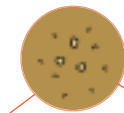
1条植えマルチなし栽培

2条植えマルチあり栽培

横から見た場合



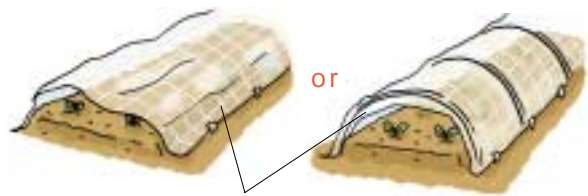
上から見た場合



第3図 防鳥(鳥害)対策

ベタがけ

寒冷紗(トンネルがけ)



本葉が展開したらとる。

ポットまきの場合

ポットまき栽培では、保温できる場合は4月上旬、できない場合は4月中下旬にタネまきします。7.5~9cmのポリポットに3粒ずつまきます。タネまき後は十分に水をやりますが、その後発芽するまで水やりは控え、発芽して土が乾いたらたっぷり水やりします。発芽前に土を過湿状態にすると、発芽不良の原因となるので注意が必要です。発芽して本葉が見え始めたころ2本に間引き、本葉が完全に展開したら植え付けます。畝作りや株間などは直まきに準じます。

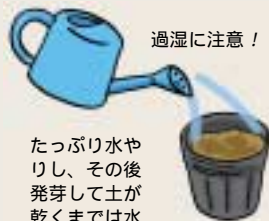
7.5~9cmの
ポリポット



培養土を入れ、深さ2cm
のまき穴を3つつくる!



タネを3粒まき、
覆土する。



過湿に注意!

たっぷり水やりし、その後
発芽して土が
乾くまでは水
をやらない。



子葉が開き、本
葉がのぞいてい
たら、間引きし
て2本残す。



本葉(初生葉)

本葉が完全に展開
したら、植え付け
OK!(タネまき後
15~20日くらい)

苗の植え付け

(土づくり~畝作りは第1図参照のこと)

1条植え

株間20cmで植え穴を
掘り、たっぷり水を
注ぎ、水が引いたら
植え付ける。

植え穴にたっ
ぷり水を注ぐ。

スコップで
植え穴を掘る。

植え付ける。



2条植え

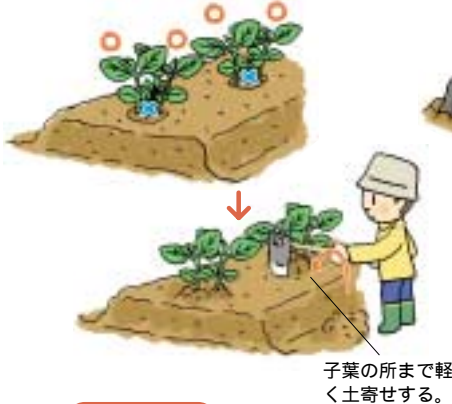
畝幅80~90cm、株間20cm、
条間40cm。
植え方は1条植えと同じ。



第4図 間引き

1条植えマルチなし栽培

本葉（初生葉）が完全に開いたら、鳥よけをとり、2本に間引く。



子葉の所まで軽く土寄せする。

2条植えマルチあり栽培



欠株は補植する。

間引いた後、軽く根元に土を寄せ、倒伏を防ぐ。

2間引き・追肥・土寄せ

本葉（初生葉）が開き始めたら鳥よけを外し、2本に間引いて、双葉の位置まで軽く土を寄せます。欠株が出た場合は、間引きした苗で補植しておきましょう（第4図）。株が生長し、同時に畝間に草が見え始めたら、中耕を兼ねて軽く株元まで土寄せします（第5図）。また、開花し始めのころ株元へ追肥し、さらに土を寄せます（第6図）。株がぐらつくようであれば、2週間後に再度土寄せを行うようにします。

第6図 追肥・土寄せ

1条植えマルチなし栽培

開花し始めたら、1㎡当たり20gの化成肥料を株元にまき、たっぷり土を寄せる。



2条植えマルチあり栽培

化成肥料
1㎡当たり20g
マルチの両端を
めくって施肥。



土寄せをする。

第5図 中耕・土寄せ



雑草が目立ってきたら、除草と中耕を兼ねて軽く土寄せを行う。
1条植えマルチなし栽培の場合のみ。

3水やり

土が乾燥すると生育が遅れ、また開花期以降の乾きは、特に実つきや莢の肥大不良の原因となります。エダマメの場合は水やりの効果が高いので、畑の乾燥には常に気をつけ、水をやりましょう。

4病害虫

エダマメが太るかどうかは、開花期からの害虫対策が重要なポイントになります。エダマメの花は白か紫の小さく可憐な風情で、じつと観察していると意外とかわいいのですが、花が咲くころにはカメムシやマメシンクイガの発生に注意し、もし発見したら、捕殺するか、スミチオン乳剤10000倍液を散布するなどの防除が必要です。

開花直後にカメムシやマメシンクイガの被害を受けると、莢が大きくなってもマメは太りません。それどころか、葉で作られた養分が実に蓄積されず、葉や茎に流れていってしまうため、いつまでたっても茎葉が青々したままのつるぼけとなってしまいます。

5収穫

エダマメの収穫適期幅は狭く、1週間ほどしかありません。莢が黄色くなってしまうと風味が損なわれますので、とり遅れないようにしましょう。莢がふくらんで実が充実し、指でつまむとはじけるくらいが適期です（第7図）。株ごと引き抜いて収穫するのが一般的

第7図 収穫

指でつまんで、実がはじけるくらいが適切。



収穫後、すぐにゆでるのがうまさを味わうコツ。

ですが、家庭菜園では収穫適期の莢を順に収穫してもよいでしょう。収穫後はもちろん、一刻も早くゆでて、エダマメの本当のうまさを実感しましょう。



藤田 智
(ふじた さとし)

プロフィール

恵泉女学園大学園芸文化研究所助教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK趣味の園芸」講師、雑誌「やさしい畑」連載のほか、ラジオなどでも野菜作りの魅力を伝えている。主な著書に「別冊NHK趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK出版)など多数。