



藤田智 直伝!

家庭菜園

# 基本のキホン!

その14 カボチャ

ほくほくした食感が  
たまらなくおいしいカボチャは、  
栄養豊富な野菜の代表格。  
しかも、作りやすく、  
無農薬栽培にも挑戦しやすい品目です。  
セイヨウカボチャにニホンカボチャ、  
ペボカボチャ、  
楽しんで栽培してみましょう。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所助教授 藤田 智

## カボチャの特徴

カボチャはアメリカ大陸原産で、ウリ科の代表的な野菜です。日本では主にセイヨウカボチャ、ニホンカボチャ、ペボカボチャの3種類が栽培されています。日本へは、まず天文10年(1542年)に、漂着したポルトガル船によりニホンカボチャがもたらされました。セイヨウカボチャは文久3年(1863年)にアメリカ合衆国より伝来し、明治時代になってから多くの品種が導入されました。

カボチャはビタミンやカロテンなどを豊富に含み、栄養価の高い緑黄色野菜に分類されています。また、果菜の中では最も強健であり、病虫害も比較的少ないので、家庭菜園では無農薬栽培も十分に可能です。

生育適温は20〜28℃ですが、セイヨウカボチャはやや冷涼な気候を好み、平均気温が23℃以上になるとでんぷんの蓄積や生育が弱くなります。土壌適応性も広く旺盛に育つので、1株でもかなり広い面積をとってしまい注意が必要ですが、垣根に這わせたり、日よけ代わりに棚づくりを楽しむなどの工夫ができます。ただし、チッソ過多になるといわゆる「つるぼけ」を起し、落果の原因となるので気をつけましょう。

強勢で低温期のつる伸びがよく、味はほっくりとしておいしい「栗えびす」(西洋種)。

## 主な品種

日本で栽培されている3種類のカボチャには、特徴を持つさまざまな品種があります。

### おすすめカボチャあれこれ

#### セイヨウカボチャ

今、日本で栽培されているカボチャの主流。粉質の果肉はホクホクして甘みが強く、栗カボチャとも呼ばれる。

##### 《大玉カボチャ》



果皮が濃緑色で美しい淡緑色の斑が入る「えびす」。作りやすく甘みの強い「ほっこりえびす」もおすすめ。



高粉質で甘みが強く、大玉の「ほっこり133」。

#### ニホンカボチャ

果肉が粘質でねっとりした風味を持ち、黒皮、菊座、鹿ヶ谷など数々の地方品種がある。



極早生小型で形がよく、収量が多くてつるぼけしにくい「はやと」。



表皮はでこぼこで、ひょうたんのような形の鹿ヶ谷カボチャ。

#### 《ミニカボチャ》



平均果重600〜800g、高粉質で食味最高のミニカボチャ「ほっこり姫」。

#### 《赤皮種》



赤皮の栗カボチャ。夏に涼しい地域でよくできる「打木早生赤栗」。

#### 《株元着果性》



親づる1本で側枝のない株元着果性が珍しい「つるなしやっこ」。ほかには「利休」など。

#### ペボカボチャ

果実の形や食味が風変わりで、おもしろいものが多くある。

#### 《珍しいカボチャ》



ゆでた果肉がそうめん状になる珍しいカボチャ「そうめん南瓜」。



ひょうたん形で甘みが強く、炒め物、煮物に適する「バターナッツ」。

#### 《ズッキーニ》



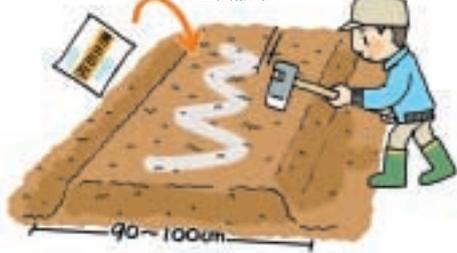
濃緑色の果皮を持つ若どり用で、幼花も料理に利用できる「ダイナー」。ほかに、濃黄色の「オーラム」もある。

第1図 土づくり

植え付け2週間前  
石灰散布、耕起

苦土石灰 1㎡当たり100～150g  
全面散布

よく耕す。



植え付け1週間前

元肥(1㎡当たり)  
堆肥 2kg  
化成肥料 50～60g  
熔成リン肥 30g

よく耕し、土  
になじませる。



施肥後、黒マルチを張る。

1 土づくり

チッソ過多によるつるぼけを防ぐため、元肥を過剰に与えるのは避けるようにします(第1図)。

栽培方法

植え付けは、5月上旬以降、霜の心配がなくなったころに行います。セイヨウカボチャの場合、畝幅と株間は第3図の通りとし、通路を含めて200～250cmとりまします。マルチをすると生育がよく、雑草も抑えられます。植え付け後はあんどんかホットキャップをすると、保温と虫害予防の効果があり、生育も早まります(第4図)。

第2図 育苗



4月上旬中、12cmポットに2粒ずつタネまきする。

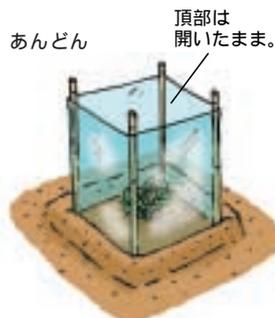
発芽してきたら、生育のよい方を残して1本に間引く。

本葉4～5枚(播種後30～35日)になったら、植え付け適期。

2 タネまきと植え付け

直まきと移植栽培がありますが、カボチャの育苗は割合に簡単なので、ポットなどで苗作りをすることをおすすめします。4月上旬中にタネまきし、30～35日で本葉4枚程度の植え付け適期に育てます(第2図)。

第4図 保温と防虫



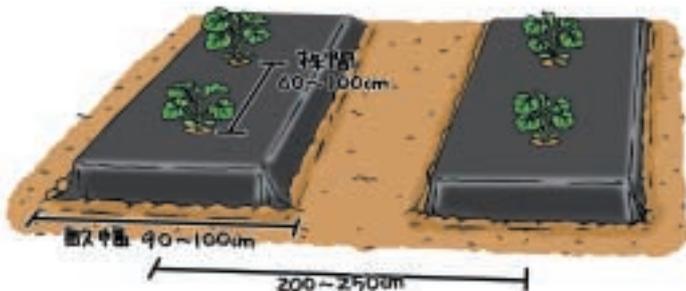
苗の周りに4本の支柱を立て、袋で囲って風と寒さから守る。



キャップの上方に通気孔が開いており、苗の上に被せて防寒(保温)する。

第3図 植え付け

5月上旬以降、霜の心配がなくなったころ、畝幅90～100cm、株間60～100cmで植え付ける。



雑草防除のため、黒マルチを張る。

ズッキーニの栽培

ズッキーニはペポカボチャの仲間で、別名つるなしカボチャといい、つるが伸びず葉腋に連続して雌花がつく節成り性です。見かけはキュウリ、食感はまるでナスのようで、油炒め、天ぷら、煮物、スープなどに利用されます。品種には、濃緑色の'ダイナー'と黄色の'オーラム'があります。

タネまきと育苗：直まきもできますが、4月中旬～5月中旬に育苗するのがおすすめ。育苗日数は20～30日、育苗方法はカボチャと同じです。土づくりと植え付け：植え付け2週間前に苦土石灰、1週間前に元肥を散布した後、よく耕し



美しい濃黄色の果皮を持ち、料理の用途も広いズッキーニ'オーラム'。

て植え付けます(右図)。

追肥：肥切れしないように、月に2回、化成肥料1㎡当たり30～50gを株元に追肥します。

収穫：開花後4～10日、長さ20～25cmの未熟果を若どりします。

土づくり・植え付け

植え付け2週間前

苦土石灰 1㎡当たり100g

植え付け1週間前

元肥(1㎡当たり)  
堆肥 2kg  
化成肥料 50g  
熔成リン肥 30g



浅植えにする。

植え付け適期苗

本葉4～5枚、育苗日数20～30日



第6図 仕立て方(3本整枝)

本葉5枚で摘芯した後、揃った子づる3本に整枝する方法もあります。



着果までの雌花はとる。 10~13節に着果させるのがよい。

10~13節に着果させて、それまでの1番花、2番花をとるようにする。

着果果実の節の孫づるは、早めに切除(果実に栄養を集中させるため)。



着果果実

枝整理は、着果節までの孫づるをすべて除去し、それ以降は草勢に応じて適宜行う。  
着果後の側枝は原則として放任するが、草勢が強く、茎葉が込み合う恐れのある場合は、本葉を越えて上に出てくる側枝の先を摘芯する。

第5図 整枝

つるが伸びてきたら、親づると子づる2本の計3本にする。

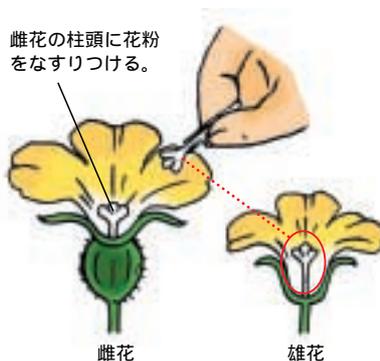


3 整枝  
つるが伸びてきたら整枝を行います。普通は、親づると子づるの生育のよいものを、合わせて3本伸ばす方法が用いられます(第5図・第6図)。

第7図 人工受粉

朝方、早めに行う。

雌花の柱頭に花粉をなすりつける。



雌花

雄花

4 人工受粉  
雌花の開花当日、朝早く雄花の花粉を雌花の柱頭につけて受粉させると、確実に結実します(第7図)。



カボチャの雌花。



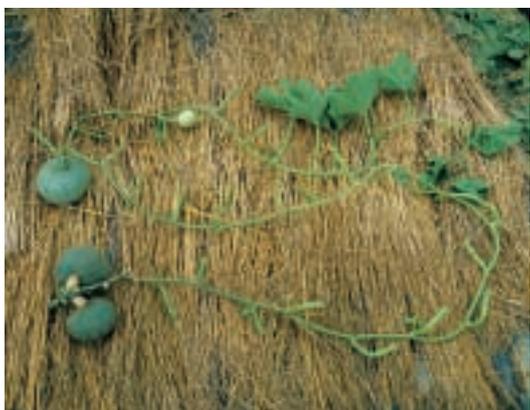
カボチャの雄花。

第8図 追肥

1番果が握りこぶし大になったら、化成肥料1㎡当たり30~40gを畑全体に施す。



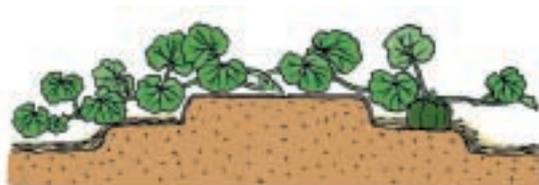
5 追肥  
果実が握りこぶし大になったら、化成肥料1㎡当たり30~40gを畑全面に追肥します。ただし、つるの伸びが旺盛な時や、葉の色が濃い場合は控えめ(第8図)。



敷きわらをしておくと、除草の手間が省ける。

第9図 敷きわら・敷き草

つるが伸びてきたら、敷きわらや敷き草で雑草を防除する。



6 敷きわら

つるが伸びた分だけ敷きわらや敷き草をし、雑草を防除すると同時に果実の汚れも防ぎます(第9図)。



カボチャ収穫の様子。収穫後4~5日風乾して、利用するまで貯蔵する。

セイヨウカボチャは、開花後40~50日程度で収穫でき、果梗がコルク化したころが適期です。長期間の保存がきまますので、収穫したら4~5日風乾した後、利用するまで貯蔵します。また、ニホンカボチャは開花後25~30日で品種特有の色になり、果実の表面に粉が吹きだしてきたら収穫適期です(第10図)。

8 収穫



カボチャは比較的病害が少ないが、うどんこ病はよく発生するので注意する。



7 病害虫

うどんこ病にはカリグリーンやダコニール1000、アブラムシにはオレイト液剤やマラソン乳剤を散布します。



鹿ヶ谷カボチャのランタン。ユニークな形のカボチャなら、食べるだけでなく、観賞用としても大いに利用できる。



収穫適期のセイヨウカボチャ。果梗部がコルク化している。

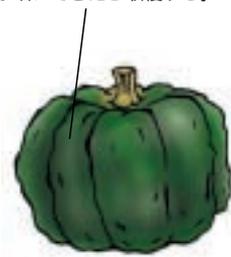
第10図 収穫

セイヨウカボチャ  
果梗部がコルク化し、枯れてきたら収穫OK!



開花後40~50日

ニホンカボチャ  
果皮がやや褐色がかった、白粉が吹いてきたら収穫する。



開花後25~30日



藤田 智  
(ふじた さとし)

秋田県生まれ。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」連載などで野菜作りの魅力を伝える。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。

キホン野菜をおいしく食べよう  
カボチャの和風スープ

白みそを加えると、カボチャの甘みがぐっと際立ってきます。



材料

- カボチャ 4分の1個
- タマネギ 2分の1個
- だし汁 4カップ
- 酒 大さじ2
- 白みそ 大さじ3
- 薄口しょうゆ 適量

つくり方

- 1 カボチャはタネを取って皮をむき、2cm角くらいに切る。
- 2 鍋にだし汁を入れ、タマネギ、カボチャの順に加え、やわらかく煮崩れるくらいまで煮る。
- 3 酒と白みそを加え、薄口しょうゆで味を調える。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子