

藤田智 直伝!

家庭菜園

# 基本のキホン!

その15 オクラ

暑さに強いオクラは、  
真夏でも大きく美しい  
黄色の花を次々に咲かせます。  
花の数だけとれる果実の特長は、  
何ととってもあの「粘り」、  
ほかの野菜にない食感を、  
今年の夏はぜひ味わってみましょう。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所助教授 藤田 智

## オクラの特徴

アフリカ原産のオクラはアオイ科に属し、若い莢果えいぐさを利用する野菜です。原産地のアフリカからエジプト、中央アジア、インドなどの亜熱帯地域に広がり、重要な野菜となりました。日本へは、中国を経て江戸時代末に伝わったといわれています。しかし、栽培が一般的になつたのは近年になつてからです。

栄養価が高く、「粘り」が人気の栄養野菜オクラ(上)。野菜の中でも最も美しいといわれる、オクラの花(左)。



暑さに強く、真夏でも野菜の中で最も美しいといわれる黄色の花を次々に開花させ、果実を着果させていきます。一方で寒さに弱く、10 以下の低温では生育が停止してしまいます。したがって、熱帯地方では多年草となりますが、日本では一年草として扱われます。草丈は品種によって異なり、1〜2m ほどに生長します。吸肥力が強く、元肥が多すぎると草勢が強くなって着莢が悪くなりますので、有機物を多めに投入し、土づくりを心掛けます。

果実はビタミンやミネラルを多く含んでおり、栄養価も高いのですが、何ととってもあの「粘り」が人気のポイントです。

粘りの成分は、ペクチンなどの食物繊維と糖たんぱくであるムチンの混合物です。

## おすすめオクラあれこれ

### 五角オクラ



作りやすい極早生種の「アーリーファイブ」。



莢の色が濃緑で肉質がやわらかい「グリーンソード」。

### 丸オクラ



莢の長さが15cmとやや長めで、やわらかいのが特長の「まるみちゃん」。

### 赤オクラ

紫紅色の五角オクラ。



生食では紫の莢が料理に彩りを添え、ゆでると紫から深緑に変化する「ベニー」。



分枝が多くて多収の「グリーンロケット」。



五角オクラの定番「ベターファイブ」。

## 主な品種

莢えいの形や色で、五角オクラ、丸オクラ、赤オクラなどに分けられ、五角オクラには多くの品種があります。



夏の暑さにも負けないオクラには、五角形、丸形などいろいろな形状があり、色、形だけでも楽しめる。

# 栽培方法

## 1 土づくり

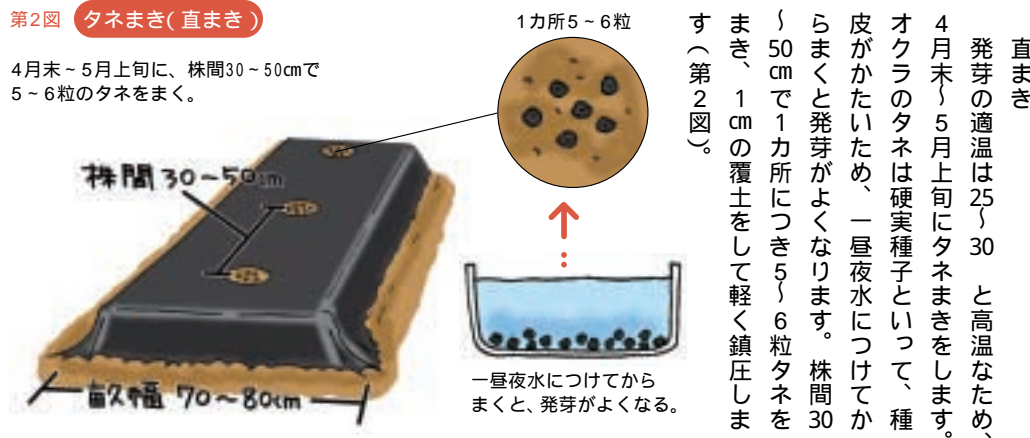
植え付け2週間前、1㎡当たり苦土石灰100g程度を全面散布し、よく耕します。1週間後、1㎡当たり堆

### 第1図 土づくり



### 第2図 タネまき(直まき)

4月末～5月上旬に、株間30～50cmで5～6粒のタネをまく。



## 2 タネまき

肥2kg、化成肥料100gを施し、深く耕します。元肥のチツソ量が多いと実のつきが悪くなるので、注意が必要です。畝幅は70～80cmとし、地温上昇と雑草防止のため黒マルチをすると、生育が促されます(第1図)。

### 第3図 タネまき～間引き(ポットまき)

3粒まきにする。

双葉展開時に2本にする。

本葉2～3枚時に1本に。

本葉5枚で植え付け。



ポットまき  
移植栽培の場合は、一昼夜水につけたタネを、ポリポットへ3粒くらいずつまきます(第3図)。

## 花オクラって何ですか?

同じアオイ科のトロロアオイのことで、オクラと同じレモンイエローの美しい花で、花びらを食用に利用します。粘りがあって、サラダにしたり、細かく刻んでポン酢などで食べたりします。

ちなみに、ワタも同じアオイ科で、ちょっと見ただけではオクラの花との違いが分からないほど似ています。ただし、ワタの果実は丸くて、熟してくるとはじけて綿花が登場します。



花オクラこと、トロロアオイの花。花びらを食べる。



オクラとよく似たワタの花(上)と裂開したワタの実(右)

トロロアオイとワタの通販での取り扱いはありません。

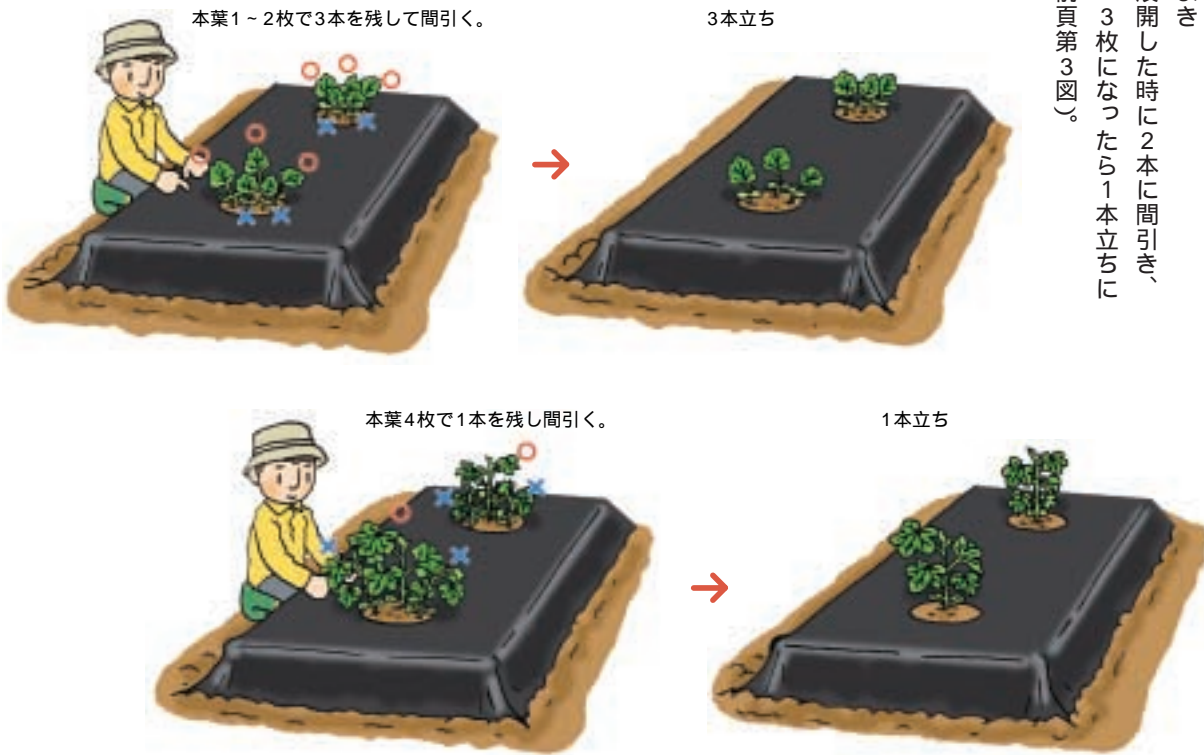
### 3 間引き

直まき

本葉1〜2枚のころ3本に、本葉が4枚になれば1本にします(第4図)。ポットまき

双葉が展開した時に2本に間引き、本葉が2〜3枚になったら1本立ちにします(前頁第3図)。

#### 第4図 間引き(直まき)

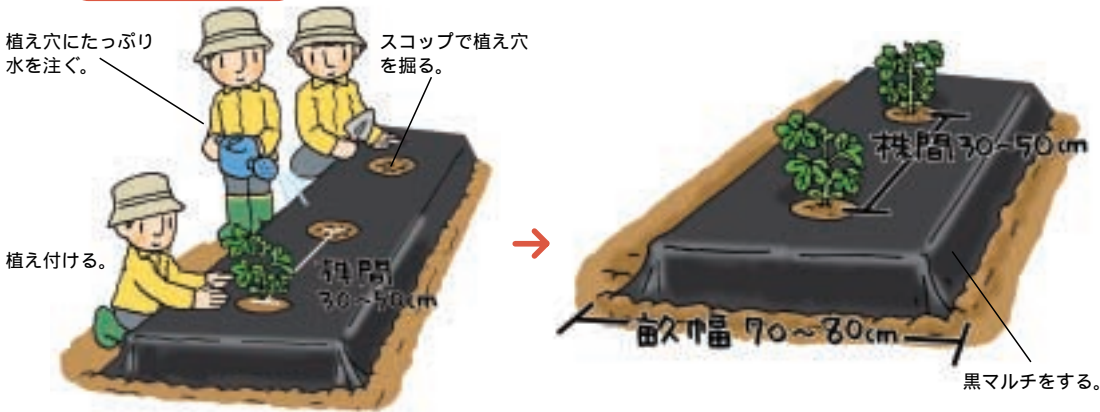


2本立ちの栽培方法は、本誌35〜36頁をご覧ください。

### 4 植え付け

移植栽培の場合、移植の際の植え傷みを少なくするため、若苗で植え付けるようにします。株間は30〜50cmとし、植え穴に水をたっぷり入れ、水が引いてから植え付けます(第5図)。

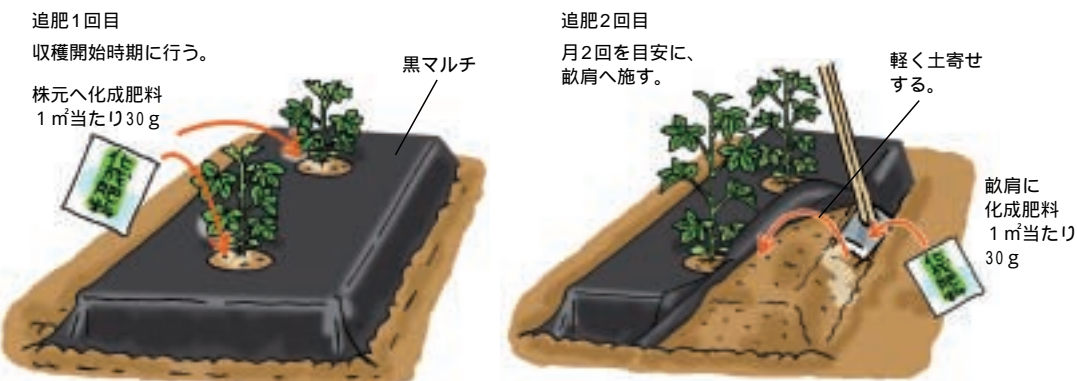
#### 第5図 植え付け(ポットまき)



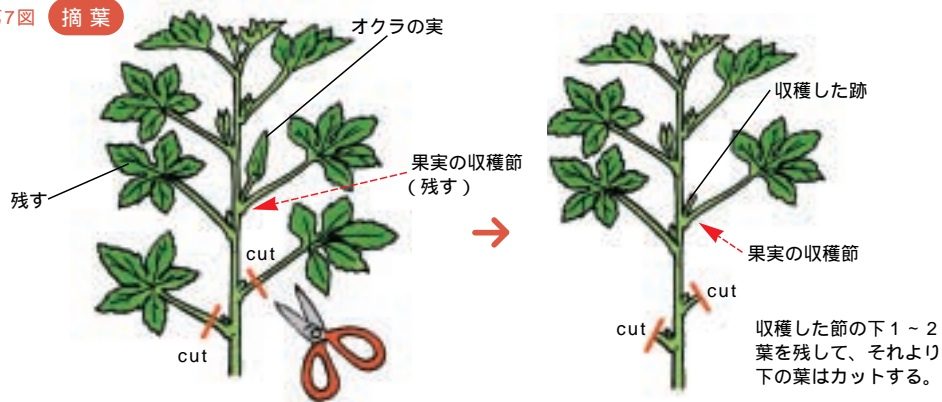
### 5 追肥

1回目の追肥は収穫開始時期に行います。1回の施肥量は1㎡当たり化成肥料30gとし、株元へ施して根元に軽く土寄せします。以降、月2回を目安に化成肥料を同量追肥し、土寄せを行います(第6図)。

#### 第6図 追肥



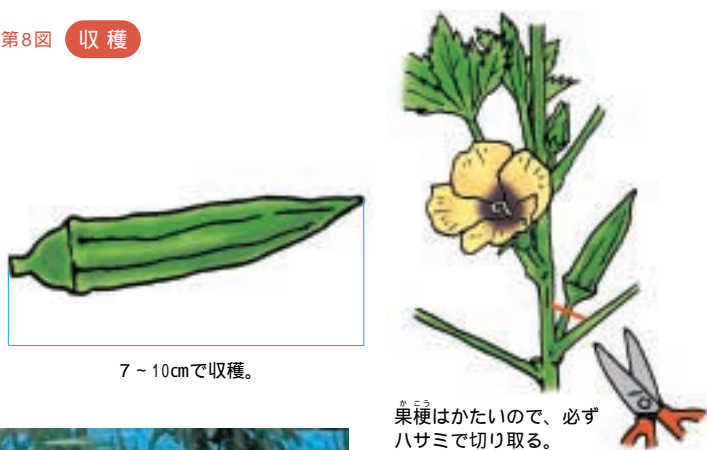
第7図 摘葉



6 摘葉

収穫が始まったら、とり終えた節の下1~2葉を残して、それ以下の葉を取り除きます。この作業をすることで果がよくなり、風通しも良好になるので病害の発生も少なくなります(第7図)。

第8図 収穫



7~10cmで収穫。

(第8図)。

8 収穫

莢の長さが7~10cmになれば収穫します。開花後7日程度を目安に、若い莢を収穫することを心掛けてください

7 病害虫

ネコブセンチュウの被害が大きいので、葉根菜類との輪作に努めます。被害が激しい場合は、土壌消毒を行い防除します。また、アブラムシやカメムシ、ハスモンヨトウムシなどの発生が見られたら、アデイオン乳剤などで早めに防除します。



収穫適期のオクラ。開花後7日程度の若い莢をとる。



収穫されたオクラ。長さ7~10cmでとる。

オクラのイボ果、曲がり果はなぜ発生する?

オクラのイボ果や曲がり果は、カメムシやアザミウマの虫害による場合か、または栄養不足による草勢低下、日照不足、低温、乾燥などの条件が原因で発生すると考えられます。したがって、薬剤散布をして害虫を防除し、追肥と水やりで順調な生育を助けることが、対策として重要です。

オクラのイボ果



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

オクラのスパゲティカルボナーラ風

オクラの粘り気が加わったソースはパスタにしっかり絡まります。



材料(2人分)

- スパゲティ 140g
- オクラ 10本
- 生ハム 50g
- オリーブ油 大さじ2
- 生クリーム 100cc
- 白ワイン 大さじ2
- 卵 1個
- 塩 適量
- こしょう 適量

作り方

- 1 オクラは塩でもみ、さっとゆでてから、5mm幅の輪切りにする。生ハムは食べやすい大きさに切る。
- 2 スパゲティをゆでる。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、オクラと生ハムを軽く炒める。次に、生クリームと白ワインを加え、軽く煮つめる。
- 4 ゆであがった2を3に加えて混ぜ、塩こしょうで味を調える。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子