



栄養豊富で調理も簡単な、便利野菜サヤインゲン。

根粒菌はマメから栄養素を拝借し、そのお礼にチツソ分をマメに還元してくれます。したがって、地力の低い所でも栽培が可能になります。栽培終了後は根が土壌中に残存して地力の増大に貢献します。逆にいうと、チツソの施しすぎは「つるぼけ」の原因にもなるので気をつけましょう。

マメ科のサヤインゲンは、栄養分のチツソを運んでくれる菌と、土中で一緒に暮らしています。だから、私たちが施すチツソは少しだけ控えめに。つるぼけを防いで、収穫期には何よりおいしいとれたてを食してください。

恵泉女学園大学
園芸文化研究所助教授 藤田 智

藤田智 直伝!

家庭菜園

基本のキホン!

その16 サヤインゲン

サヤインゲンの特徴

サヤインゲンは、中央アメリカ原産のマメ科の代表的な野菜で、完熟したマメを食べる場合は「インゲン」、若い莢を丸ごと食べる場合は「サヤインゲン」と呼んでいます。日本へは、1654年に「隠元禅師」によって伝えられたことから「インゲン」と呼ばれるようになりました。

カロテンや食物繊維が豊富で、カルシウム、鉄などのミネラルにも富む健康野菜です。調理法もごく簡単で、炒め物やおひたしなどにできます。とれたてがうまさの秘訣です。

栽培適温は15〜25℃で、25℃を超えると落花が多くなります。マメ科野菜の連作は禁物で、3〜4年の輪作が必要になります。

また、マメ類の特徴は、根に根粒菌（チツソ固定菌）が共生して根粒を形成することです。

主な品種

つるなしとつるあり品種があります。つるなしなら播種から収穫までの期間が55日程度と短く、支柱も必要ないので初心者向けです。おすすめ品種には、極早生で丸莢・豊産種の「さつきみどり2号」、作りやすく収量性の高い「初みどり2号」、莢の長さが10cm程度と短くて、一斉に収穫できる「さやっこ」などがあります。

収穫期間の長いつるあり品種では、「ケンタッキー101」、莢がやわらかくて味のよい「スラットワンダー」、すじが少なく食味良好の「黒種衣笠」などがおすすめです。

また、食味のよさで最近人気が出ている平莢品種では、莢が鮮やかな緑色でおいしい「モロツコ（つるあり）」、病気に強くて風味がよい、耐病モロツコ（矮性）、収穫量が多く味のよい「つるなしモロツコ」、地方品種の「あきしまササゲ」などがおすすめです。

そのほか、子実用では、大粒の金時豆として有名な「本金時」があります（24頁参照）。



つるあり種とつるなし種では栽培労力に違いがあるので、よく考えて。

栽培方法

1 タネまき

4月中旬〜8月上旬なら、いつでもタネまきが可能です。インゲンは酸性土壌に弱いので、pHが6.0以上になるように、石灰をしっかりと散布することを心掛けます。

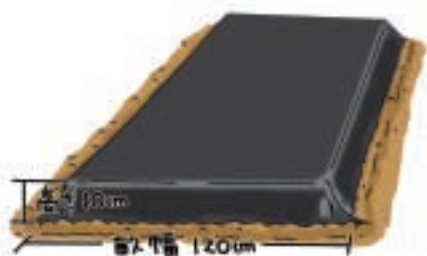
つるなし種では畝幅を60cmとし、タネまきの1〜2週間前に苦土石灰を1㎡当たり150g散布してよく耕します。次いで、堆肥1㎡当たり2kg、化成肥料50gを畑全面に散布し、よく耕してから高さ10cmの平畝を作ります。

株間は30cmとし、1カ所に3粒ずつ点まします。つるあり種の場合は、1条植えて畝幅60cm、2条植えては120cmとし、同量の元肥を施して平畝を作ります。なお、黒マルチをすると生育が早まります（第1図・25頁第2図）。

つるあり種の場合

（2条植え）

高さ10cm、幅120cmの畝を作る。



おすすめサヤインゲンあれこれ

つるなし品種



播種から収穫までの期間が55日と短く、支柱が必要ないので初心者向け。

‘さつきみどり2号’



つるなし丸莢種。莢長は約14cm。濃緑でやわらかい莢が特長。

‘初みどり2号’



つるなし丸莢種。曲がりがない莢長12~13cmの中莢で、莢揃いがよく多収。

‘さやっこ’



つるなし丸莢種。莢長10~11cmの小莢タイプで、収穫が齊一に揃う省力型品種。

つるあり品種



収穫期間が長く、つるが出るので支柱が必要。

‘ケンタッキー101’



つるあり丸莢種。すじなしで莢長21~23cmになる。作りやすく、たくさん収穫できる。

‘スラットワンダー’



つるあり丸莢種。莢長20cm程度の収穫はもちろん、12cm内外での若莢収穫にも最適な極早生種。

‘黒種衣笠’



つるあり丸莢種。極早生で莢長は12cm、すじが少なく莢色は鮮緑。種子がツヤのある黒色をしていることから、この名がつく。

平莢品種

‘モロッコ’ (つるあり)



つるあり平莢種。莢長14cm程度。極早生で極良品質。

‘つるなしモロッコ’



つるなし平莢種。色と風味が抜群で、作りやすい豊産種。

‘耐病モロッコ’ (矮性)



つるなし平莢種。さび病やウイルス病に強く、収穫が遅れても品質の低下が少ない。

地方品種

‘アキシマササゲ’



莢に紫色の模様が見られるが、ゆでると鮮緑色になる。

子実用品種

‘本金時’



つるなし平莢種。種子は深紅色で、煮豆、菓子用として使える。子実と若莢どり両用種。

※ ‘アキシマササゲ’ の取り扱いはありません。あしからずご了承ください。

第1図 土づくり

①タネまき1~2週間前

石灰散布、耕起

苦土石灰
1㎡当たり150g



よく耕す。

②畝作り

元肥 (1㎡当たり)
堆肥 2kg
化成肥料 50g

全面散布

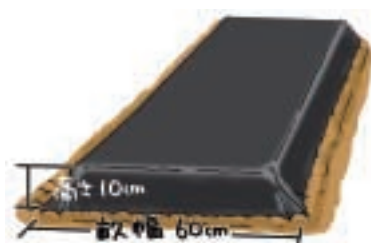
よく耕す。



つるなし種、つるあり種の場合

〈1条植え〉

高さ10cm、幅60cmの畝を作る。



第3図 防鳥対策

ベタがけ

または

寒冷紗
(トンネルがけ)



タネまきと発芽の直後は鳥がねらっているので、ネット、ベタがけ、寒冷紗などで防ぐようにします(第3図)。

2 防鳥対策

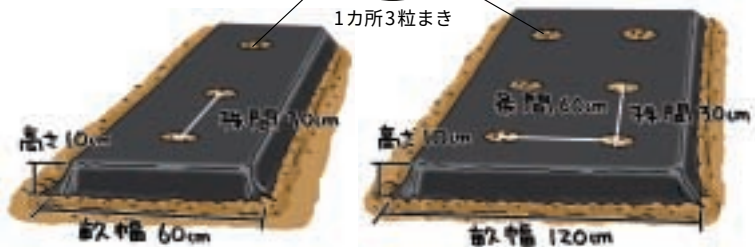
第2図 タネまき

上から見た場合

〈1条植え〉

〈2条植え〉

1カ所3粒まき



4 支柱立て・誘引

つるあり種では、株が20〜30cmに生長してきたら支柱を立て、つるをひもで結び、支柱にまきつくように誘導します。1条植えでは直立支柱、2条植えでは合掌支柱とします。また、つるなし種では倒伏しそうな場合に、支柱を立てて株を支えます(第5図)。

第4図 間引き

初生葉が開いたら2本立ちに。



3 間引き

芽が出て、初生葉が完全に展開したら(双葉の後に出来る最初の2枚の葉が開いたら)、生育のよいものを1カ所に2株残し、ほかは間引きます(第4図)。

第5図 支柱立て

〈1条植え〉

直立式



〈2条植え〉

合掌式

誘引する。



第6図 追肥

花が咲いてきたら、2週間に1回施す。



花が咲いてきたら、2週間に1回の割合で化成肥料1㎡当たり30gを畝の側方に散布し、株元に土寄せします(第6図)。

5 追肥



サヤインゲンの支柱立て(直立式)。



収穫の様子（つるあり種）。つるあり種では2カ月間ほど収穫できる。



つるなし種では、短期間で一斉に収穫する。期間は1カ月ぐらい。

6 水やり

乾燥期になると水分が不足し、花が落ちたり曲がった莢ができてしまいます。その場合は、十分に水やりを行うと生育が回復します。



開花・着莢の時期に水分が不足すると、曲がり莢が発生する。

7 病害虫

できるだけ日当たりがよく、風通しのよい場所で育てて、病害虫の予防に努めましょう。害虫を見つけたらすぐに捕殺するように心がけます。アブラムシには安全なオレイト液剤、ハダニには粘着くん液剤を散布します。また、

8 収穫

うどんこ病にはカリグリーンを散布します。

開花後10～15日、莢の長さが12～13 cmのころから収穫します。つるなし種は1カ月、つるあり種では2カ月くらい次々に収穫できます。とり遅れると莢の品質が悪くなるばかりか、株の草勢も落ちてくるので注意します。わたりの歯ごたえと甘みを、たっぷりと楽しんでください（第7図）。

第7図 収穫

長さ12～13 cmから収穫。



十六ササゲはインゲンではないのですか？

莢の長さが40～50 cmになる十六ササゲは、分類するとインゲン（学名：Phaseolus vulgaris）とは別種のササゲ（学名：Vigna unguiculata）の仲間になります。しかし、育て方はインゲンとまったく同じです。暑さに強く、また栄養価も高いので、実に家庭菜園向きな種類といえます。

ほかにも、たんぱく質が豊富なシカクマメ、関西で栽培されているフジマメなど、暑さに強いマメ科野菜がありますので、栽培に挑戦してみてください。



インゲンとは別種だが、栽培方法は同じの十六ササゲ（品種：赤種3尺大長）。



たんぱく質豊富なシカクマメ。



関西でよく栽培されているフジマメ。



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 インゲンのカレー炒め

インゲンの歯ごたえを残すためさっと手早く炒めましょう。



材料（2人分）

インゲン	200 g
トウモロコシ(缶詰)	80 g
鶏ひき肉	50 g
カレー粉	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	適量
塩	適量
こしょう	適量
サラダ油	大さじ2

作り方

- 1 インゲンは4 cmくらいの長さに切る。
- 2 鍋を熱して油を入れ、鶏ひき肉を加える。ばらばらになるまで炒めて、塩とこしょうで味をつける。
- 3 インゲンを加えて炒め、火が通ったところでトウモロコシを加える。仕上げにカレー粉と酒、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子