

藤田智 直伝!

家庭菜園

# 基本のキホン!

その 23 エンドウ&ソラマメ



同じマメ科のエンドウとソラマメ。似ているようでいて、姿も味も栽培方法も、少しずつ違っています。ただし、共通しているのは連作に弱いこと。きちんと間隔をあけて作付けし、たんばく質やビタミンたっぷりの立派なマメを収穫しましょう。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所准教授 藤田 智

## エンドウ&ソラマメの特徴

### エンドウ

エチオピアから中央アジア、中近東にかけてが原産のエンドウは、マメ科の越冬野菜です。学名は *Pisum sativum*、英名は pea、和名が豌豆です。日本へは明治初年にもたらされ、特に明治中期に、ウスイ が導入されてからは、急激に日本国内へ広まりました。

エンドウは、マメ類の中では寒さに強く、生育適温は15〜20 と低温を好みます。連作に弱く、また酸性土壌では生育が不良になるので、4〜5年は作っていない場所を選び、石灰質肥料

### ソラマメ

で酸度を調整する必要があります。栄養的にはたんばく質、ビタミンA、ビタミンCを豊富に含む緑黄色野菜です。

ソラマメは西南アジアから北アフリカが原産で、旬の期間が短い作物の代表とされています。マメ科に属し、学名は *Vicia faba*、英名は broad bean、和名が蚕豆または空豆です。日本へは1250年前の天平年間に伝わったといわれていますが、広まったのは明治時代に欧米の優良品種が導入されてからです。生育適温は16〜20 で、エンドウより耐寒性と耐暑性に劣るため、栽培は温帯南部の地域に限られます。日本でも、本来は関西以西の秋まき栽培が主流でしたが、近年は産地が関東から東北にまで広がっています。連作を嫌い、4〜5年の休裁が必要だけでなく、酸性土壌にも弱いので、石灰散布による酸度調整は必須です。

なお、ソラマメは「おいしいのは3日だけ」といわれるくらい、鮮度の低下が早い作物です。また、栄養的にはたんばく質が豊富で、そのほかビタミンB群、ビタミンCと、ミネラルの中には特に鉄分を多く含んでいます。

## 主な品種

### エンドウ

エンドウには、実が膨らむ前の若い



寒さに強く、栄養価が高く、グリーンピースとしてよく知られているエンドウ。円内はエンドウの花。

ホクホクした食感で、旬が短い作物の代表であるソラマメ。

莢を利用するサヤエンドウ(キヌサヤエンドウ)、莢と実を利用するスナップエンドウ、実とりの実エンドウ(グリーンピース)があります。

サヤエンドウの中で、極早生種では白花でつる性、耐寒性に優れていて草勢が強く、莢がやわらかい、兵庫絹莢がおすすめです。また、早生の、成駒三十日、大莢の、仏国大莢、つるなしの、赤花絹莢、なども、作りやすい品種です。

最近人気のスナップエンドウでは、白花でつる性、側枝の発生も多くの豊産で、実エンドウのように子実を大きくした莢を利用する、ジャッキー、がよく、ほかに、グルメ、があります。

実エンドウでは、ウスイ、久留米豊が人気品種です。そのほか、早生種で、白花、つる性の、南海緑、は、むき実が、ウスイ、よりひと回り大きくて品質がよく、暖地の秋まきで安定した収量が得られます。また、子実は白目の大粒で、莢揃い、品質ともに優れる、白竜、もあります。

### ソラマメ

ソラマメには、大粒種、長莢種などがあります。おすすめ品種は、大粒種では、3粒莢が多い食味良好の、三連が、着莢・肥大が安定して分枝性が強く、また、仁徳一寸、は草勢が強く作りやすい豊産種で、3粒莢が多く品質良好です。長莢種では、1莢5〜7粒入りで極めて豊産の、福ならび、やさぬき長莢早生、などがおすすめです。

## おすすめエンドウあれこれ

### サヤエンドウ

極早生種



‘兵庫絹莢’  
白花でつる性。つるの揃いがよく、分枝は旺盛で収量も多い。

早生種



‘成駒三十日’  
白花でつる性。耐寒性が強く、主枝・側枝とも双莢性が高い豊産種。

大莢種



‘仏国大莢’  
赤花でつる性の晩生種。莢長12~13cmと大きく、やわらかで品質がよい。

つるなし種



‘赤花絹莢’  
草丈50cmの矮性種。莢は濃緑で品質がよい。

### スナップエンドウ



‘グルメ’  
白花でつる性。厚肉の大莢で甘みがあり、歯切れがよくておいしい。

### 実エンドウ



‘ウスイ’  
白花でつる性。実とり用の代表品種で育てやすく収量も多い。子実は黒目で、やわらかくおいしい。



‘久留米豊’  
白花でつる性。大莢で大粒の甘いグリーンピース。耐寒性が強く作りやすい。

## おすすめソラマメあれこれ

大粒種



‘三連’  
3粒莢率が特に高い、大莢・多収の一寸ソラマメ。作りやすく食味がよい。

長莢種



‘さぬき長莢早生’  
1莢に5~6粒入る、多収品種。耐寒性が強く作りやすい。

### 第1図 エンドウのタネまき(畑)

タネまきは、10月中旬~11月上旬に行う。

1条植え

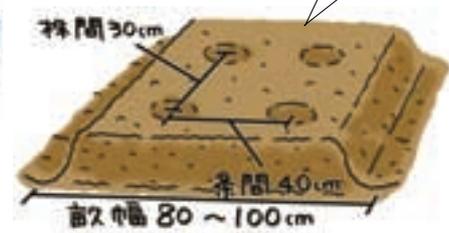
苦土石灰  
1㎡当たり150g  
元肥(1㎡当たり)  
堆肥 2kg  
化成肥料 50g

1カ所に4~5粒タネをまく。



2条植え

苦土石灰  
1㎡当たり150g  
元肥(1㎡当たり)  
堆肥 2kg  
化成肥料 50g



エンドウは冬越しする作物なので、タネまきの時期が大切です。株が大きくなりすぎると寒害を受けやすくなるので、早まきしないように注意します。タネまき適期は10月中旬~11月上旬で、収穫期は翌年の4~5月になります。

## 1 タネまき・苗の植え付け

## エンドウの栽培方法

### 第2図 エンドウのタネまき(ポット)

1ポット4粒まきに。

発芽後、3本に間引く。



連作に気をつけ、5年くらいあけた場所を選びます。苦土石灰を1㎡当たり150g散布してよく耕し、次いで1㎡当たり堆肥2kgと化成肥料50gを施し、土に混ぜ込みます。株間は30cmとし、1カ所4~5粒のタネをまきます(第1図)。発芽するころに鳥害を受けやすいので、ベタがけなどで覆ってやるとよいでしょう。

また、ポットまきして苗を育ててから植え付ける方法もあります。その場合は9cmポットにタネを4粒まきし、発芽後3本に間引いて、根鉢が回った本葉2~3枚のころに株間30cmで植え付けます(第2図)。

## 2 主な栽培管理

### ① 間引き

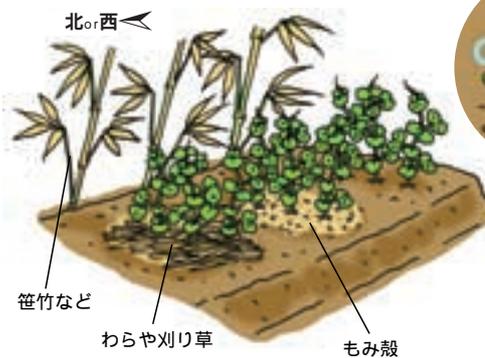
直まきの場合、発芽したら生育のよいものを3株残し、ほかは間引きします(第3図)。本葉が3〜4枚になったら軽く株元に土寄せし、敷き草をすれば、乾燥防止と防寒対策にもなります。

### ② 防寒と支柱立て

12月下旬から2月にかけては寒さが一番厳しくなる時期です。霜よけのため、畝の北側ないし西側に笹竹を立てて防寒します(第4図)。2月に入っ

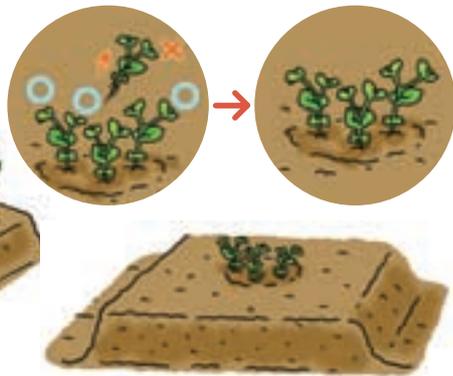
### 第4図 防寒対策

畝の北あるいは西側に、笹竹などを立てる。



### 第3図 間引き(畑)

発芽したら、生育の悪い苗は抜いて3本立ちにする。



てつるが伸びてきたら、支柱やネットに絡ませます(第5図)。

### ③ 追肥

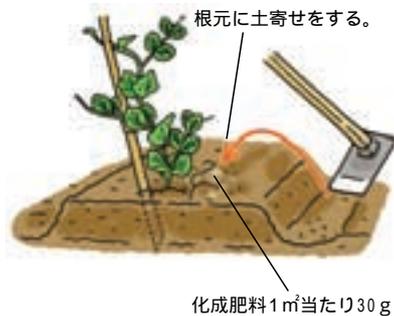
2月に1㎡当たり30gの化成肥料を株元へ追肥し、土寄せします(第6図)。

### ④ 病害虫

春になって、葉に絵を描いたようなナモグリバエの幼虫の食害が見られます。また、うどんこ病にはトリフミン水和剤などを用います。

### 第6図 追肥

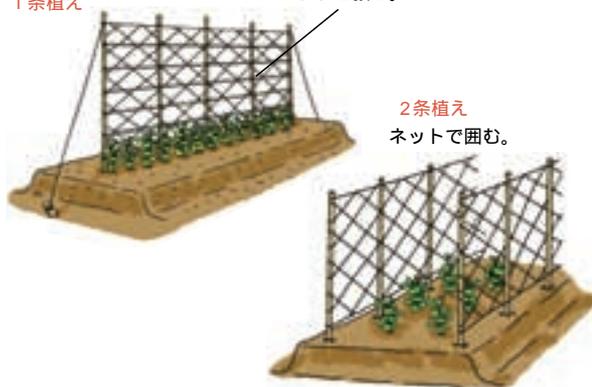
根元に土寄せをする。



### 第5図 支柱立て・ネット張り

1条植え

ネットを張る。



### ⑤ 収穫

サヤエンドウは、実が膨らみ始めるころが収穫適期です。スナップエンドウは莢が膨らんだ時、実エンドウは開花後35日くらいで、莢の表面に小じわが生じたころです(第7図)。

### 第7図 収穫

サヤエンドウ

実エンドウ

スナップエンドウ



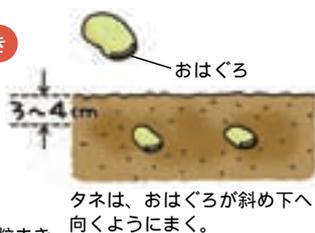
## ソラマメの栽培方法

### 1 タネまき・苗の植え付け

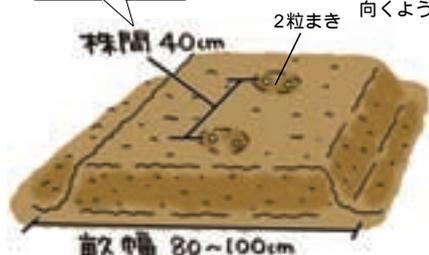
ソラマメのタネまき適期は、エンドウと同様に10月中旬〜11月上旬で、収穫期は翌年の5〜6月です。連作に気を付け、5年くらいあけるようにして場所を選びます。苦土石灰を1㎡当たり150g散布してよく耕し、次いで

### 第8図 ソラマメのタネまき

苦土石灰  
1㎡当たり150g  
元肥(1㎡当たり)  
堆肥 2kg  
化成肥料 50g



鳥害を防ぐためベタがけをする。



1㎡当たり堆肥2kgと化成肥料50gを施し、土に混ぜ込みます。タネは株間40cmとし、1カ所2粒まきにします。発芽するころに鳥害を受けやすいので、ベタがけなどで覆ってやると効果があります(第8図)。また、ポットまきして苗を育ててから植え付けする方法もあります。その場合は9cmポットにタネを2粒まきし、根鉢が回った本葉2〜3枚のころに株間40cmで植え付けます。

## 2 主な栽培管理

### ① 間引き

発芽したら生育のよいものを1株残し、ほかは間引きます(第9図)。2本立ちにしてもかまいません。草丈が20cmになったら軽く株元に土寄せし、敷き草をすると、乾燥防止と防寒対策にもなります。

### ② 防寒と支柱立て

12月下旬から2月にかけては寒さが一番厳しくなる時期です。霜よけのため

第9図 発芽・間引き



発芽後、間引いて

1本立ちに。

第10図 防寒・支柱立て

畝の北あるいは西側に、笹竹を立てる。

北、西



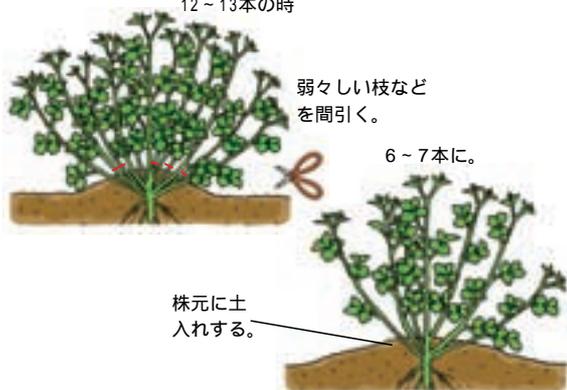
第12図 整枝

1カ所から  
12~13本の時

弱々しい枝などを  
間引く。

6~7本に。

株元に土  
入れする。



第11図 追肥

追肥後、  
土寄せする。

化成肥料  
1㎡当たり30g



め、畝の北側ないし西側に笹竹を立てて防寒します(第10図)。2月に入つてつるが伸びてきたら、支柱を立てて株を支えます。

③ 追肥  
3月に1㎡当たり30gの化成肥料を株元へ追肥し、土寄せします(第11図)。

④ 病害虫  
アブラムシにはオレイト液剤を散布します。

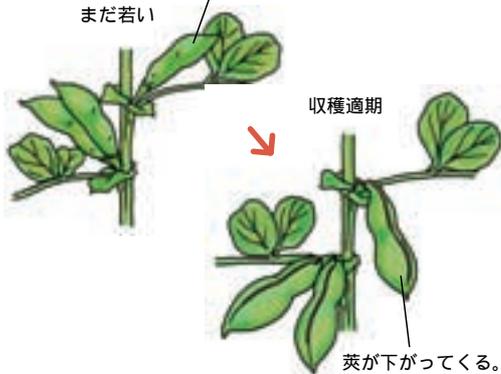
第14図 収穫

莢が上を向いている。

まだ若い

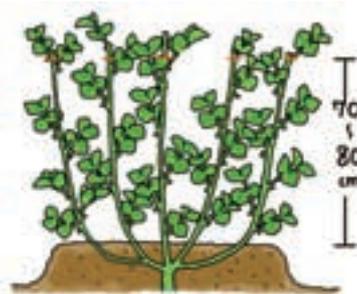
収穫適期

莢が下がってくる。



第13図 摘芯

草丈70~80cmで摘芯し、実を太らせる。



⑤ 整枝・土入れ  
春先の3~4月に分枝が出てきたら、6~7本に間引いて株元へ土入れします(第12図)。

⑥ 摘芯  
莢が実つてくれば、草丈70~80cmで摘芯します(第13図)。

⑦ 収穫  
ソラマメは若い時は空を見上げ、熟してきたら下に下がってきます。そのころが収穫適期で、とり遅れるとマメになってしまいます(第14図)。



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准教授。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 ソラマメのハンバーガー

ソラマメの香りとコクが楽しめるヘルシーなマメハンバーガーです。



材料(2人分)

ソラマメ(正味)	400g
パセリ(みじん切り)	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
パン粉	大さじ2
塩	小さじ2分の1
こしょう	適量
薄力粉	適量
バター	20g

### つくり方

- 1 ソラマメをゆでて、ざるにあげ、冷水で冷ましてから水気をきる。薄皮をむき、ポウルに入れてスプーンなどでつぶす。すり鉢やフードプロセッサを使うと簡単につぶすことができる。
- 2 1にパセリとマヨネーズ、パン粉を加え、塩とこしょうで味を調べてから小判型に丸め、全体にうすすらと薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンにバターを熱して2を入れ、中火でこんがりと両面を焼く。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子