エダマメの特徴

熟な種子(エダマメ)や若い莢(イン す。世界的にも広く利用され、イネ科 ゲン、ササゲ、シカクマメなど)が対 れるのは、完熟した種子ではなく、未 作物やイモ類とともに重要な作物にな たんぱく質を豊富に含んだ栄養野菜で っています。野菜として食用に利用さ

セイ、フジマメ、ナタマメ、シカクマ ササゲ、エンドウ、ソラマメ、ラッカ 類で、ダイズ(エダマメ)、インゲン、 日本で栽培されているマメ類は13種

マメ類は「畑の肉」といわれるほど されています。 は12世紀までの比較的早い時期に導入 ものです。原産地は中国で、わが国へ Glycine max) の若い子実を利用する 紹介するエダマメは、ダイズ(学名: メ、十六ササゲなどになります。今回

還元します。 拝借し、そのお礼にチッソ分をマメへ ことです。根粒菌はマメから栄養素を ソ固定菌)が共生し、根粒を形成する マメ類の特徴は、根に根粒菌(チッ

をつけましょう。 は「つるボケ」の原因にもなるので気 ます。逆にいうと、チッソの施しすぎ 土壌中に残存し、地力の増大に貢献し が可能で、しかも、栽培終了後は根が したがって、地力の低い所でも栽培

直伝!

恵泉女学園大学 園芸文化研究所准教授 藤田

その 5 エダマメ -ビールのために作る-

真夏に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! 何ものにも代えがたい、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、ビタミン類を豊富に含み、「畑の肉」 とも呼ばれます。何よりも、収穫直後の茹でたてのエダ マメは「本当にうまい!」ので、ぜひ挑戦してみてくだ さい。



豊富にたんぱく質を含み、最良のビールの友ともいえるエダマメ。

主な品種

早生品種

などもあります。 収量が多く食味のよい,ビアフレンド, きから70日程度で収穫できます。また 気の「奥原早生」は、極早生でタネま (76日)、莢つきのよい、白獅子 (77日) 心者にはおすすめです。大粒な莢で人 生育日数が短く、作りやすいので初

いおすすめ品種です。

穫できるので、家庭菜園では作りやす

一茶マメ品種

風味豊かな

「福成」は80日程度で収

中早生品種

品種です。3粒入りの大莢が多くつく 生育日数が80日程度で、収穫可能な 富貴、作りやすく多収の , 涼 翠 '

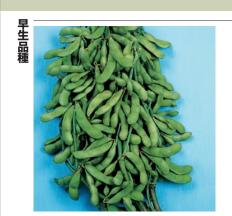
おすすめです。

中生品種

おすすめです。 子」が、高温期でも安定しているので 鮮緑色の大莢がたくさんつく「福獅

日)も味がよく、家庭菜園向きです。 黒マメ品種 播種後78日で収穫可能な 快豆黒頭巾 (80日)、 は甘さ抜群です。また、中早生種 ,濃姫. (82 早生黒頭

おすすめエダマメあれこれ



'**奥原早生**' 大粒大莢で最も作りやすい早生品種。



'ビアフレンド' 食味は極上でビールにぴったり。収量 抜群の早生種。



'福獅子' 白花、白毛の中生種。高温期にも着莢が安定している。



'涼 翠' 着莢性に優れ、2~3粒莢率も高い、中 早生の多収種。



「富 責」 3粒入りで大莢が多数つく、白毛の中早 生・豊産種。







'早生黒頭巾' コクのある甘みと黒マ メ特有の風味が味わえ る、早生黒エダマメ。



1 コンテナなどの準備

以上)のものを使用します。そのほか、 20×65㎝程度、14ℓ)から大型(25ℓ

エダマメのコンテナは、

20 ×

コンテナの底に敷く軽石、

市販の培養

鉢底ネット、移植ゴテなどを準備

双培方法

2 タネまき

あります(第2図) やベタがけ資材をかけておくと効果が ているので、 きます。発芽直後の双葉を鳥がねらっ 20㎝間隔で、 タネは直まきします。 -旬~5月ごろがよいでしょう。 底が見えなくなる程度に軽石 · スは 1 培養土を入れます。 本葉が出るまでは寒冷紗 1カ所3粒の種子をま ~2㎝とします。 まき時は、 ウオー \Box タ

たら、 3

寄せておきます す。 その後、 鳥よけを外して2本に間引きま 初生葉 双葉の位置まで軽く土を (第3図) (本葉) が開き始め

間引き

ンテナ全体へまき、

根元に土寄せしま 化成肥料10g

(第4図)。

また、

このころは害虫

開花し始めたら、

4 開花時のポイント

に注意し、特にカメムシやマメシンク

32本立ちにし、軽く土寄せする。 心掛けます。 イガなどが寄生しないよう捕殺などを

第4図 追肥 開花し始めたころ に追肥する。 化成肥料10g を全面散布。 根元に軽く

病害虫

捕殺するか、 莢が大きくなってもマメが太りません。 やマメシンクイガの被害を受けると、 前述のように、 カメムシにはスミチオン 開花直後にカメムシ

第2図 タネまき

●コンテナに土を入れる。

培養土、

間引き

●発芽して、初生葉が開いた時。

第3図

軽石

ウオータースペースI~Zcm

断面図

土寄せする。

2コンテナに直まきする。

株間 20cm

夕

2一番生育の悪い苗を間引く。

 $(1 \sim 2 cm)$

1カ所当たり

③本葉が出るまで寒冷紗

などで覆う。

3粒まき

藤田 智

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。

第5図 収穫

エダマメの花。

タネまきから約2カ月半後。



指でつまんで、実がはじける くらいが適切。



乳剤は、 剤を散布します 乳剤を散布して防除します。 乳剤を、 6 また、 収 マメシンクイガにはマラソン ハダニの防除にも使用できま アブラムシにはオレ 穫 マラソン

ます (第5図)。 適期です。とり遅れると風味が失われ 莢がふくらんで、実が充実した時が