

# 藤田 智 **直伝!** プランター菜園

## 基本の キホン!

恵泉女学園大学 藤田 智  
園芸文化研究所准教授

### その⑪ エンドウ&ソラマメ-初夏の味わい-

エンドウとソラマメは、秋にまいて冬越しし、春から初夏に収穫するマメ科の野菜です。日本に伝わったのは、ソラマメが1200年以上昔なのに対し、エンドウは明治になってから。しかし、広まったのはともに明治時代で、優良品種の導入をきっかけに多くの地域で食べられるようになりました。たんぱく質やビタミンが豊富な、栄養的にも優れた作物です。

あつという間に鮮度が落ちるマメ類は、身近なプランターで栽培するのにぴったり。土が酸性にならないよう注意し、初夏の薫りたただよう新鮮なマメを、思う存分味わいましょう。



マメ類の中では寒さに強く、キヌサヤエンドウ、実エンドウ、スナップエンドウといるる種類のあるエンドウ。

梅雨と夏の間の、わずかな時期が旬のソラマメ。短い旬を逃さず味わうには、家庭菜園で育てるのが一番。



### エンドウ&ソラマメ の原産地と特徴

エチオピアから中央アジア、中近東が原産地のエンドウは、マメ科の越冬野菜です。学名は *Pisum sativum*、英名は *pea*、和名が豌豆となります。日本へは明治初年にもたらされ、明治中期に、ウスイ(碓井)が導入されて、急激に広がりました。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。たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。

一方、ソラマメは西南アジアから北アフリカが原産です。旬の期間が短く、「おいしいのは3日だけ」といわれる

ほど鮮度が早く低下します。豊富なたんぱく質のほか、ビタミンB群、ビタミンCと、ミネラルの中では特に鉄分を多く含みます。マメ科に属し、学名は *Vicia faba*、英名は *broad bean*、和名は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されますが、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、近年では産地が関東から東北にまで広がっています。

ともに酸性土壌に弱く、自家製培養土は、石灰による酸度調整が必須です。

### 主な品種

#### エンドウ

実が膨らむ前の若い莢さや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、実とりのグリーンピースがあります。

●サヤエンドウ…極早生種では、白花でつる性、莢の揃いがよく、分枝が旺盛で多収の「兵庫絹莢」がおすすめです。また、早生種の「成駒三十日」は、白花でつる性、耐寒性が強く、主枝・側枝とも双莢性が強い豊産種です。大莢種では赤花でつる性、晩生種の「仏国大莢」が、莢の長さ12〜13cmと大き

くてやわらかく、草勢の強い豊産種で、またつるなしの「矮性赤花絹莢」は、草丈50cm、濃緑の莢をして作りやすく、どちらも品質がよくおすすめです。

●スナップエンドウ…最近人気の種類です。おすすめです。白花でつる性、厚肉の大莢で甘みがあり、歯切れがよくおいしい「グルメ」や、白花でつる性、側枝の発生が多く豊産、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」で、ともに作りやすい品種です。

●実エンドウ…人気の「ウスイ」は、白花でつる性、実とりの代表で、子実は黒目でやわらかく、おいしい品種です。育てやすく、収量も多いのが特長です。早生種の「南海緑」は、白花

おすすめエンドウ&ソラマメあれこれ

おすすめエンドウ

◎サヤエンドウ



‘成駒三十日’

双莢性が高くたくさんとれる。肉質やわらかで歯切れもよい。

◎スナップエンドウ



‘ジャッキー’

側枝の発生が多い豊産種。子実を大きくした莢を利用する。

◎実エンドウ



‘ウスイ’

実とり品種の代表種。やわらかく、品質がよく煮食に最適。

おすすめソラマメ

大粒系



‘仁徳一寸’

鮮やかグリーンの大粒で、3粒莢が多い人気品種。

長莢種



‘さぬき長莢早生’

1莢に5〜6粒入る、長めの丸莢種。莢つきよく収量も多い。

でつる性、むき実は、ウスイ、よりひと回り大きく、品質も良好です。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、莢の揃いと品質に優れる。白竜、や、白花でつる性、大莢・大粒の甘いグリーンピースで、耐寒性が強く作りやすい。久留米豊、もおすすすめです。

**ソラマメ**  
大粒種、長莢種などがあります。

大粒系のおすすめ品種には、3粒莢率が特に高く、大莢・多収で作りやすく食味がよい一寸ソラマメ、三連、草勢が強く、作りやすい豊産種で、3粒莢が多く品質がよい、仁徳一寸、があります。

また、長莢種では、1莢に5〜6粒入る多収品種で、耐寒性が強く作りやすい、さぬき長莢早生、などがおすすめです。

エンドウの栽培方法

1 コンテナなどの準備

コンテナは、土量20〜25ℓの中型〜大型プランターを利用します。底が見えなくなる程度の軽石(鉢底石)を敷き、ウォータースペースを2cmとって培養土を入れ表面を平らにします。

2 タネまき・間引き

エンドウは冬越しする作物なので、タネまき時期が大切です。早まきして生育が進みすぎると、寒害を受けやすくなります。タネまき適期は10月中旬〜11月上旬、収穫は翌年4〜5月です(第1図)。ベランダでも鳥害を受けやすいので、不織布などで覆つとよいでしょう。発芽したら間引きを行います(第2図)。ポットで育苗する場合は9cmポットに3粒まきし、発芽後2本に間引いて、根鉢が回つた本葉2〜3枚ごろ株間20cmで植え付けます。

3 防寒と支柱立て

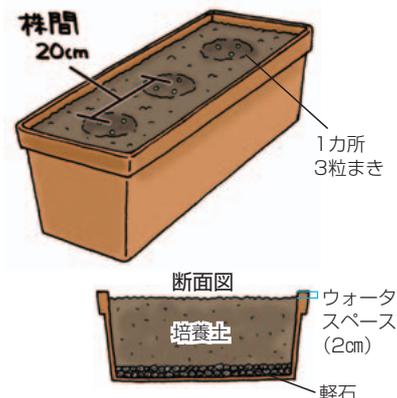
12月下旬〜2月は、寒さが一番厳しくなります。霜よけに、寒冷紗や不織布で覆つとよいでしょう。2月に入つてつるが伸びてきたら、支柱を立ててネットなどに絡ませます(第3図)。

4 追肥・病害虫防除

2月から月2回の追肥を行い、肥料

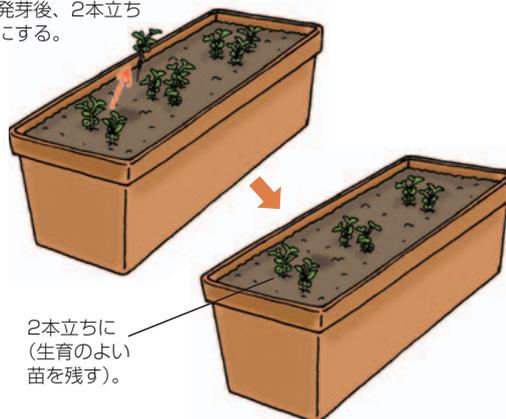
第1図 タネまき(エンドウ)

20〜25ℓ以上の中大型コンテナを使用する。



第2図 間引き

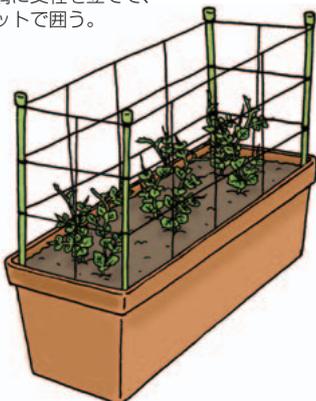
発芽後、2本立ちにする。



2本立ちに(生育のよい苗を残す)。

第3図 支柱立て

四隅に支柱を立てて、ネットで囲う。



# ソラマメの栽培方法

## 1 タネまき・間引き

ソラマメのタネまき適期はエンドウと同じで、収穫は翌年の5〜6月です。

### 第5図 収穫

〈サヤエンドウ〉 〈実エンドウ〉  
実が膨らみ始めるころ。  
実が膨らみ、莢の表面に小じわができたころ（開花後35日程度）。



〈スナップエンドウ〉  
莢が膨らんだ時。

### 第4図 追肥

化成肥料を土1ℓ当たり1g施肥。



全面散布する。

## 5 収穫

第5図を参考に適期を判断します。

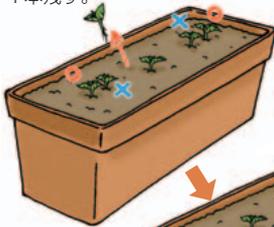
切れを防止します(第4図)。  
春に、葉へ絵を描いたようなハモグリバエの幼虫の食害が見られたら、薬剤散布を行います。うどんこ病にはカビグリーンなどを散布します。

## 2 防寒と支柱立て

寒い時期はエンドウ同様防寒に努めます。2月に入って茎が伸びてきたら、

### 第7図 間引き

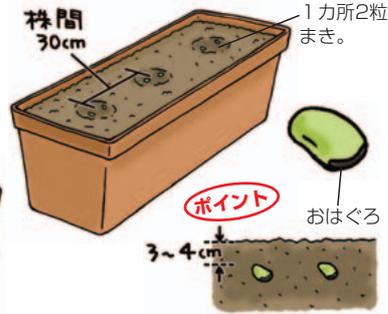
発芽したら、生育のよい方を1本残す。



1本立ちに。

### 第6図 タネまき(ソラマメ)

25ℓ以上の大型プランターで育てる。

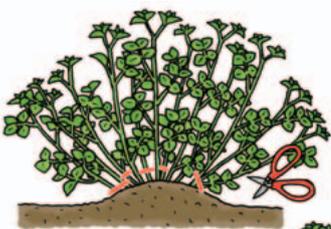


ポイント

1カ所2粒まき。  
おはぐる  
3~4cm  
タネは、おはぐるが斜め下へ向くようにまく。

コンテナは25ℓ以上の大型プランターがおすすめで、エンドウと同様に準備し、タネをまきます(第6図)。発芽するところに鳥害を受けやすいので注意します。発芽後に間引きしますが、2本立ちのままでもかまいません(第7図)。育苗する場合は9cmポットに2粒まきし、根鉢が回った本葉2〜3枚ごろに株間30cmで植え付けます。寒害防止に、草丈20cm程度で冬越しさせましょう。

### 第9図 整枝・土入れ



弱々しい枝などを間引く。

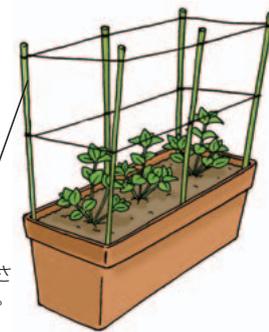
3~4本に。



整枝後、株元に土入れする。

### 第8図 支柱立て

2月に入り、草丈が伸びてきたら……。



支柱の高さ80cmほど。

支柱を立てて株を支えます(第8図)。  
**3 追肥・病害虫防除**  
3〜5月は月に2回、土1ℓ当たり1gの化成肥料を追肥します。アブラムシの防除にはオレイト液剤を散布します。

### 第11図 収穫

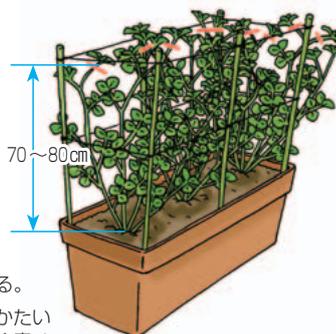
莢が空を向いている。



莢が下がってくる。とり遅れると、かたいマメになるので注意!

### 第10図 摘芯

草丈70~80cmで摘芯。



## 5 収穫

適期収穫を心掛けます(第11図)。

## 4 整枝・摘芯

春先の3〜4月に分枝したら、1株3〜4本に間引いて株元へ土入れします(第9図)。莢が実つてくれば、草丈70〜80cmで摘芯します(第10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。