

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 園芸文化研究所准教授
 ふじた さとし 藤田 智

その15 オクラ—暑さに強いネバネバ野菜—

ネバネバした食感と五角形の切り口が特徴のオクラ。日本の暑い夏でも、美しい黄色の花が次々に咲き、果実をつけていきます。ビタミンやミネラルを多く含む、栄養価の高い野菜です。

吸肥力が強いので、元肥が多すぎると草勢が強くなって実がつきにくくなりますが、その反面、栽培期間が比較的長いため、追肥が遅れないよう注意することも必要です。肥料を適切に施して、今年の夏は粘りのある果実を楽しんでください。



熱帯原産で高温を好むオクラ。粘りのある食感が独特でおいしい。

オクラの特徴

何と云ってもあの「粘り」と、五角形のかわいらしい切り口が人気のオクラは、アオイ科に属し、若い莢果を利用する野菜です。暑さに強く、日本の



野菜の花の中でも、最も美しいといわれるオクラの花。

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。

栄養的には、ビタミンやミネラルを多く含む栄養価の高い野菜といえます。人気の「粘り」成分は、ペクチンなどの食物繊維と糖たんぱくのムチンとの混合物です。日本人は納豆、ヤマノイモ、サトイモなど、ネバネバしたものを好んで食べますが、「粘り」が「根張り」に通じ、さらに「最後まで粘ってがんばる」の意味で、縁起をかついでいるのもあるようです。

オクラの原産地はアフリカで、そこからエジプト、中央アジア、インドなどの亜熱帯地域へ広がり、各地で栽培されて重要な野菜となっています。日本へは中国を経て、江戸時代末期に伝

わったといわれますが、栽培が一般的になったのは近年のことです。

熱帯地方では多年草ですが、日本では一年草として扱われます。というのも、原産地がアフリカという特徴ゆえ、寒さに弱く、10℃以下の低温では生育が停止してしまうからです。したがって、原産地では草丈が4〜5mほどに生長するのに対し、日本では品種によって異なりますが、おおむね1〜2mです。

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注意します。また、栽培が比較的長期間にわたるため、畑では有機物を多めに投入し、土づくりを心掛けますが、コンテナ栽培でも肥料切れに注意しましょう。

主な品種

莢の形や色で、五角オクラ、丸オクラ、赤オクラなどに分けられます(次頁)。

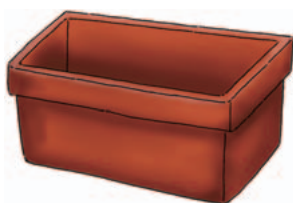
栽培方法

1 コンテナなどの準備

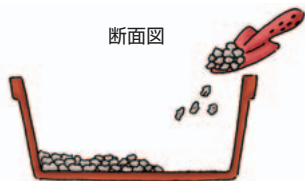
コンテナは、20〜25ℓ以上の中型ないし大型プランターを利用します(第1図)。

第1図 コンテナの準備

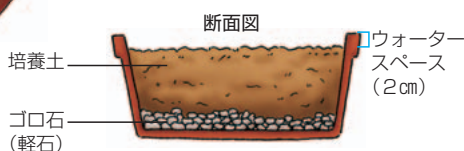
① 20〜25ℓ以上の中〜大型コンテナを準備する。



② 鉢底ネットを敷き、底が見えなくなる程度にゴロ石(軽石)を入れる。



③ 培養土を入れ、表面を平らにする。



おすすめオクラあれこれ

五角オクラ



‘アーリーファイブ’
作りやすい極早生種。



‘グリーンソード’
莢は濃緑色で肉質がやわらかい。



‘グリーンロケット’
分枝が多く収量が多い。



‘ベターファイブ’
五角オクラの定番品種。

丸オクラ



‘まるみちゃん’
莢長15cmとやや長めで肉質はやわらかく、栽培しやすい。

多角種



‘クリムゾン・スパインレス’
平均8角で揃いのよい豊産種。育てやすい。

赤オクラ 紫紅色の五角オクラ



‘ジュエル’
紫色の莢が美しく、料理に彩りを添える場合は生で使う。ゆでると紫から深緑に変化するものも面白い。収量が非常に多い。

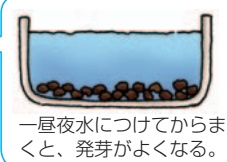
第2図 タネまき～間引き(直まき・2株植え)

① 株間30cmでタネをまき、覆土して軽く鎮圧する。



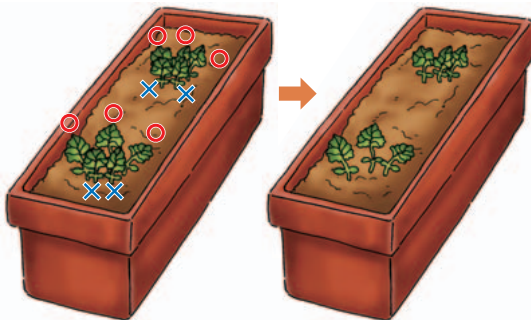
深さ1cm

1カ所5～6粒まき

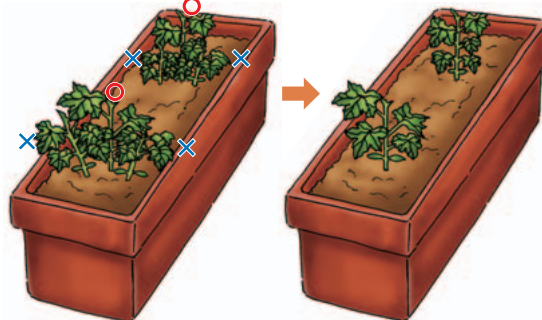


一昼夜水につけてからまくと、発芽がよくなる。

② 本葉1～2枚のころ3本に。



③ 本葉4枚の時に1本にする。



2 タネまき・間引き
発芽の適温は25～30℃と高温のため、4月末～5月上旬にタネをまきます。オクラのタネは硬実種子といって種皮がかたいため、一昼夜水につけてから

第3図 タネまき(ポットまき)

7.5～9cmポット



① 3粒まきにする。



② 双葉展開時に2本にする。



③ 本葉2～3枚で1本に。



④ 本葉3～4枚で植え付け。

まくと発芽がよくなります。丸型のコンテナでは1株、横長のコンテナでは2株が栽培の目安です(第2図)。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)。

コラム

オクラの仲間

花の美しさが評判のオクラは、アオイ科に属します。では、アオイ科の仲間には、どんな種類のものがあるでしょうか。

まず有名なのが「ハナオクラ」と呼ばれているトロロアオイです。オクラと同じレモンイエローの美しい花で、花びらを食用にします。粘りがあり、サラダにするか、細かく刻んでポン酢などで食べます。

また、綿花の原料であるワタも同じアオイ科です。開花したワタの花を見ると、見かけ上はオクラの花との違いがよく分かりません。似ているのです。ただし、ワタは果実が熟してくると果実がはじけ、綿花が登場するのが特徴です。

ほかに、観賞用のハイビスカスや垣根にするフヨウ（芙蓉、ムクゲ）も、アオイ科の代表的な植物です



ハナオクラとも呼ばれ、花を主に食するトロロアオイ。 綿の原料となるワタ。



熱帯原産で、華やかな花色が南国ムードを醸し出すハイビスカス。 垣根にもよく使われる夏の花フヨウ。

3 植え付け

移植栽培の場合、移植時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。育苗期間はおおよそ1カ月です（第4図）。

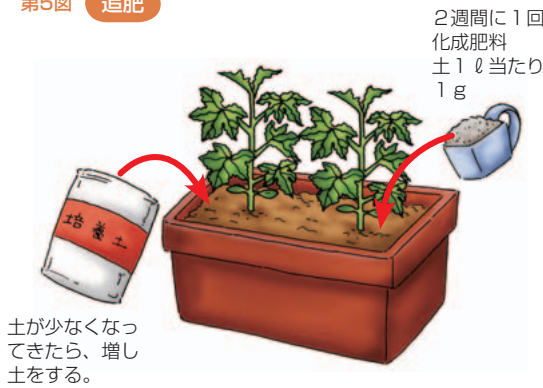
4 追肥

タネまきないし植え付けから2週間

第4図 植え付け



第5図 追肥



に1回を目安に、土1ℓ当たり1gの化成肥料を追肥して肥料切れを防止します。また、栽培期間が長いので、培養土が少なくなってきたら、随時コンテナに培養土を増し土すると、生育が回復します（第5図）。

5 摘葉

収穫が始まったら、収穫した節の下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着果がよくなり、風通しもよくなるので病害の発生も少なくなります（第6図）。

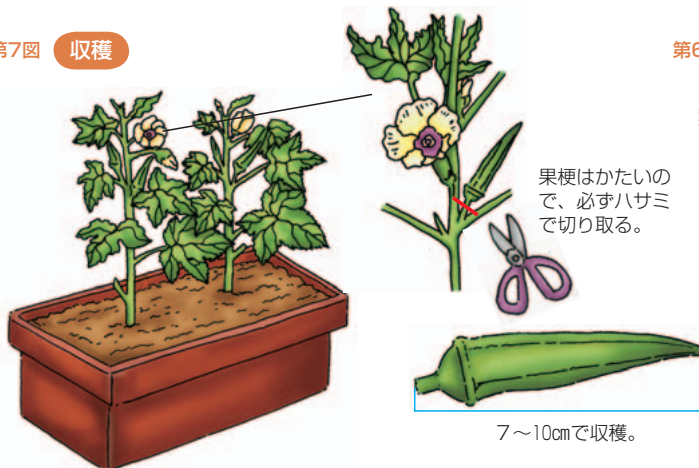
6 病虫害

アブラムシには、オレイト液剤やオルトラン水和剤、カメムシにはトレボン乳剤を散布し早期防除に努めます。ハスモンヨトウは見つけしだい捕殺します。

7 収穫

莢の長さが7~10cmで収穫します。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（第7図）。

第7図 収穫



第6図 摘葉



藤田 智 (ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女学院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。