

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

藤田 智

その16 インゲン—とれたての醍醐味—

伝えたのが「隠元禅師」であることから、その名がついたインゲン。カロテンや食物繊維、それにミネラル分も豊富で、とれたてが何よりおいしい健康野菜です。

マメ科の特徴は、根と菌が共生していること。根粒菌といって、マメから栄養素を拝借する代わりに、チッソ分を運んでくれます。だから、マメはやせた土地でも作りやすいのです。肥料のやりすぎに気をつけて、身近で手軽に栽培してみましょう



とれたてがうまさの秘訣！ 鉄やミネラルを含むおいしいインゲン。

インゲンの特徴

インゲンは、学名は *Phaseolus vulgaris*、英名は common bean、和名を隠元豆という、代表的なマメ科の一年草です。中央アメリカが原産で、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。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」となります。

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。調理法はごく簡単で、特に「とれたて」を食するのがうまさの

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。

また、マメ科の特徴は、根に根粒菌（チッソ固定菌）が共生し、根粒を形成することです。

根粒菌はマメから栄養素を拝借し、そのお礼にチッソ分をマメへ還元します。

したがって、地力の低い所でも栽培が可能になるわけです。しかも、栽培が終わった後は根が土壌中に残存して、地力の増大に貢献します。

ですから、化成肥料の施肥量は、ほかの野菜のほぼ半分で済むエコ野菜といえます。逆にいうと、チッソ分の施しすぎは「つるボケ」の原因にもなるので気をつけましょう。

主な品種

インゲンにはつるなし種とつるあり種がありますが、つるなし種の方が収穫までの期間が短く、支柱の必要もないのでコンテナ栽培向きです。一方、つるあり種は長期間とれるので、収穫量も多くなります。また、莢の形でも丸莢と平莢に分けられます（次頁）。

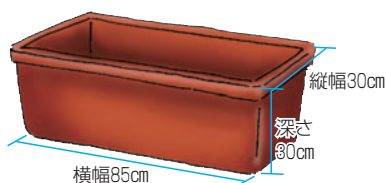
栽培方法

1 コンテナなどの準備

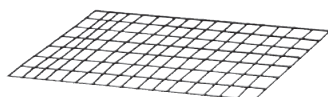
インゲンの場合、コンテナはできれば

第1図 コンテナの準備

① 25ℓ以上のコンテナ



② 鉢底ネット



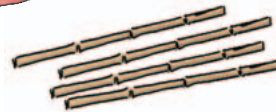
③ 軽石（鉢底石）



④ 培養土



⑤ 長さ2m程度の支柱3本（つるあり種の場合）



⑥ 長さ70cm程度の支柱4本（つるなし種の場合）



⑦ 誘引用のひも

⑧ 移植ゴテ、ハサミ



ば25ℓ以上の大型のものを使用します。また、コンテナの底に敷く軽石、市販の培養土、鉢底ネット、移植ゴテなども準備します（第1図）。

おすすめインゲンあれこれ

つるなし種



播種から収穫までが約55日と短く、基本的に支柱は必要ないので、コンテナ栽培に向く。



‘さつきみどり’
つるなし丸莢種。色が濃緑でスジがないのが特徴。品質がよくたくさん収穫できる。



‘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。



‘さやっこ’
つるなし丸莢種。莢の揃いが特によく、一斉収穫できる省力品種。莢長10～11cmの小莢タイプ。



‘初みどり2号’
つるなし丸莢種。莢長12～13cmの中莢で、くせがなく食べやすい。収量は極めて多い。



‘山城黒三度’
つるなし丸莢種。若莢にはスジがなく、莢長12～15cm。極早生で耐暑・耐寒性に優れる。

平莢種

やわらかく食味がよい。



‘モロッコ’ (つるあり)
つるあり平莢種。莢長約14cm。品質が極めてよく、おいしさに定評がある。



‘耐病モロッコ’ (矮性)
矮性スジなし平莢種。病気に強く育てやすい。良食味で収穫が遅れても品質低下が少ない。

つるあり種



収穫期間が長いので、収量も多くなる。立体的に栽培でき、緑のカーテンとして利用可能。



‘スラットワンダー’
つるあり丸莢種。濃緑で、12cm内外の若莢どりも可能。肉質はやわらかでおいしい。



‘白衣笠’
つるあり丸莢種。分枝の多い豊産種。鮮緑色で長さ14cm。



‘黒種衣笠’
つるあり丸莢種。スジが少なく莢色は鮮緑色で、やわらかく食味がよい。



‘ケンタッキー101’
つるあり丸平莢種。低い節位から莢がつく極早生種。スジなしで莢長21～23cm。



‘つるなしモロッコ’
つるなし平莢種。色と風味が抜群で、作りやすい極早生の豊産種。

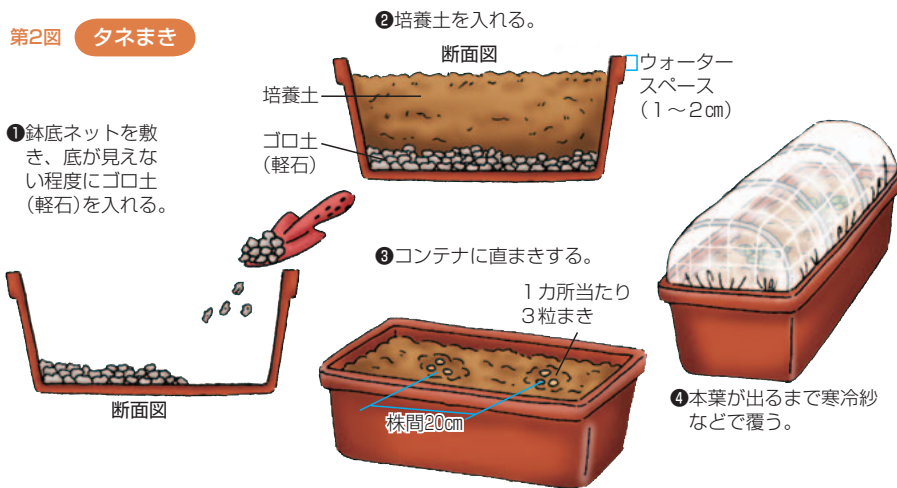


‘アキシマササゲ’
莢に紫色の模様が見られるが、ゆでると鮮緑色になる。

2 タネまき

インゲンのは、4月中旬〜7月中旬までならいつでもタネまきが可能です。コンテナに底が見えなくなる程度の軽石を敷き、培養土を入れます。ウォータースペースは1〜2cmとします。20cm間隔で、1カ所3粒の種子を直まきします。発芽直後の双葉を鳥がねらっているので、本葉が出るまで寒冷紗やベタ掛け資材をかけておくといでしょう(第2図)。

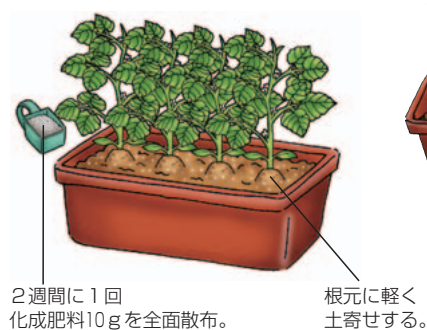
第2図 タネまき



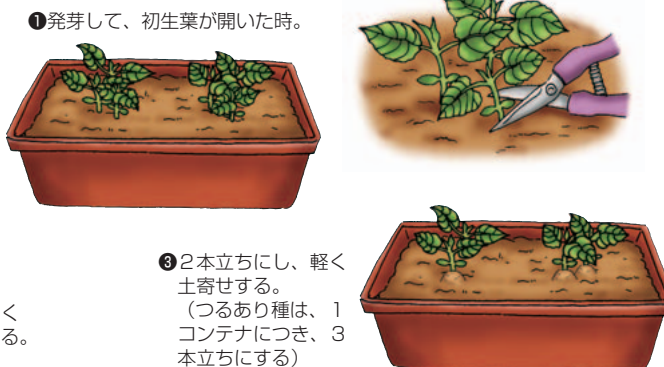
3 間引き・追肥

発芽し、初生葉(本葉)が開き始めたら、鳥よけを外して1カ所2本に間引き、双葉の位置まで軽く土を寄せます(第3図)。追肥は2週間に一度を目安とし、化成肥料を10g程度散布します(第4図)。

第4図 追肥



第3図 間引き



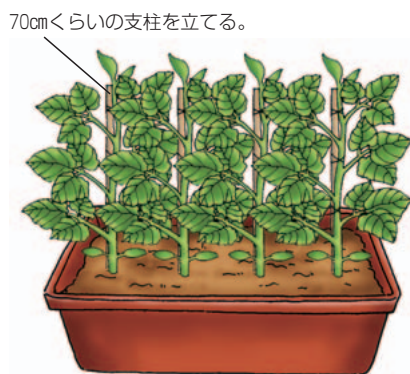
4 支柱立て

つるあり種の場合、草丈が20cm以上になったら支柱を立て、つるを誘引してください。2mほどの長さの支柱を、3本組み合わせて利用します(第5図)。

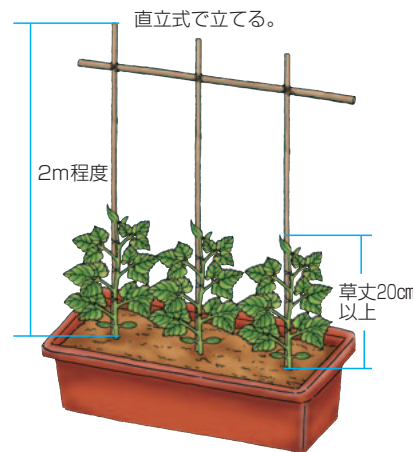
5 開花時のポイント

つるなし種でも開花し始めて草丈が高くなり、倒れてくるようなら、長さ70cm程度の支柱を立てます(第6図)。また、開花が始まれば、水分不足にならないよう気をつけます。

第6図 支柱立て(つるなし種)



第5図 支柱立て(つるあり種)



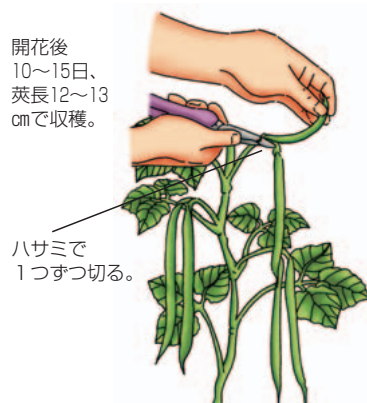
6 病害虫

インゲンの主な害虫は、アブラムシとハダニです。アブラムシにはオレト液剤、ハダニには粘着くん液剤などを散布します。また、害虫は見つけたら捕殺します。できるだけ日当たりがよく、風通しのよい場所で育て、病害虫の予防に努めましょう。

7 収穫

開花後10〜15日、莢の長さが12〜13cm程度のころに収穫します(第7図)。つるなし種なら1カ月ほど次々に収穫できます。とれたての歯ごたえと甘みを、たっぷり楽しんでください。

第7図 収穫



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。