

藤田智
直伝!

プランター菜園 基本のキホン!

その **26**

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

ジャガイモ — 菜園ライフのスタート —

どんな土でも作れて、管理も簡単。植え付けてから3カ月でとれるジャガイモは、初心者にもおすすめの野菜です。土がたっぷり入る深めの容器を使えば、プランターでもバッチリ! きれいな花も楽しめます。

ほくほくおいしい、低カロリーで高栄養のジャガイモ。収穫できたら、おなじみのカレーや肉じゃがなど、いろんな料理で味わってください。



ホクホクとしたおいしさが料理に使いやすく、日本人の食生活に深く根ざしているジャガイモ。

ほくほくおいしい健康野菜

ジャガイモは、カレーライス、シチュー、肉じゃが、コロッケなどの食材として、日本人になじみ深い野菜です。ほくほくした食感と何ともいえないおいしさが人気の秘密なのでしょう。

成分はでんぷんが主ですが、カロリーはご飯より低く、しかも豊富なビタミンCや良質な食物繊維を有するので、ジャガイモはまさに健康食品の代表といえるでしょう。

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。



来歴と生態

ジャガイモの原産地は、ペルー、エクアドル近辺のアンデスの高原地帯です。1492年にコロンブスがアメリカ大陸を発見して以降、世界中へ広まりました。

救荒作物の代表で、土質を選ばず、管理も簡単で作りやすいうえ、植え付けから収穫まで約90日と、ほかのイモに比べて短期間で収穫できるのがおすすめポイントです。深めのプランターを使うか、または袋栽培でも十分に作れます。20℃前後の冷涼な気候を好むので、比較的涼しい春と秋に栽培します。淡紫色や白色の花も意外と美しく、私たちの目を楽しませてくれます。

ただし、ナス科野菜なので、古い土を使う場合は連作に十分注意してください。

コラム

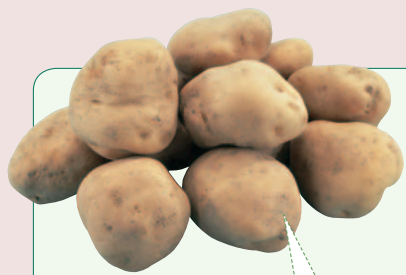
ジャガイモの 有毒成分

ジャガイモの芽や緑化した部分には、ソラニンという有毒成分が含まれています。アルカロイドの一種で、食べすぎるとお腹をこわしたり、気分が悪くなったりする場合があります。かつて私は、「緑色の部分は厚く皮をむき、ゆでて食べれば大丈夫」と話しておりました。

しかし、3年ほど前に「ある学校農園で、小学生たちが収穫したジャガイモの緑色部分を食べたら、気分が悪くなって病院に運ばれた」とのニュースを聞き、それからは「えぐみを感じたら、無理して食べないように」という答えに終始しております。

う〜ん、怖いね。
よく注意
しましょう。



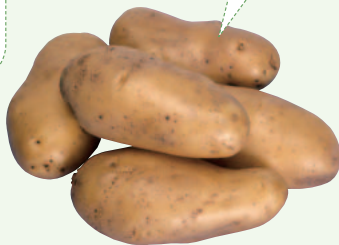


栽培適応性が広く、日本で最も多く食されている「男爵」の代表的な品種です。

ジャガイモ 主な品種 /

ジャガイモの二大品種

特に関西で人気ののが「メークイン」。皮がむきやすく煮物にぴったりです。



秋作用品種

「デジマ」は皮が滑らかで、たくさん収穫できる大粒淡黄色種。味もいいですよ！



「キタアカリ」はビタミンCとカロテンが豊富！甘くてホクホクです。

「シンシア」はたくさんとれて、煮崩れしにくいから煮物やサラダにおすすめ！



春作用品種

珍しい赤皮の「アンデス赤」は、食味がよくて栄養たっぷり！



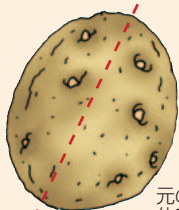
「アンデスの栗じゃが」とも呼ばれる「インカのめざめ」。独特の風味と濃厚な食味が特徴です。



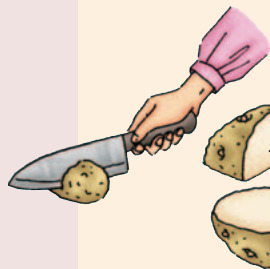
タネイモの準備

植え付けの3～4日前に行う。

先端に近い芽が優勢で、早く伸びる。



元の方の芽は伸びが遅い。



1片30～40g、各片2～4個の芽を残して切る。

切り口が乾いたら植え付ける。

1 コンテナなどの準備

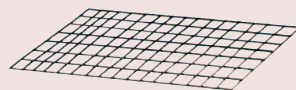
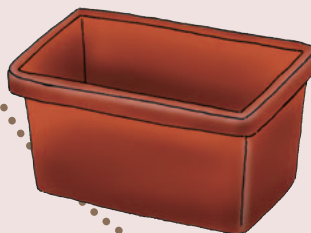
ジャガイモのコンテナ栽培に使われる容器には、大型の深型プランター、土のう袋、麻袋などがあります。今月号では、大型の深型プランターで栽培する方法を紹介します。

準備するもの

大型の深型プランター

鉢底ネット

移植ゴテ



培養土

2 タネイモの植え付け

春作は2月下旬～3月、秋作は8月下旬～9月上旬が植え付け適期です。タネイモは、ウイルス病に感染していない無病のものを準備します。スーパーや八百屋で売っている食用のイモや、自家栽培したイモは、ウイルス病にかかっている危険性があるので注意してください。

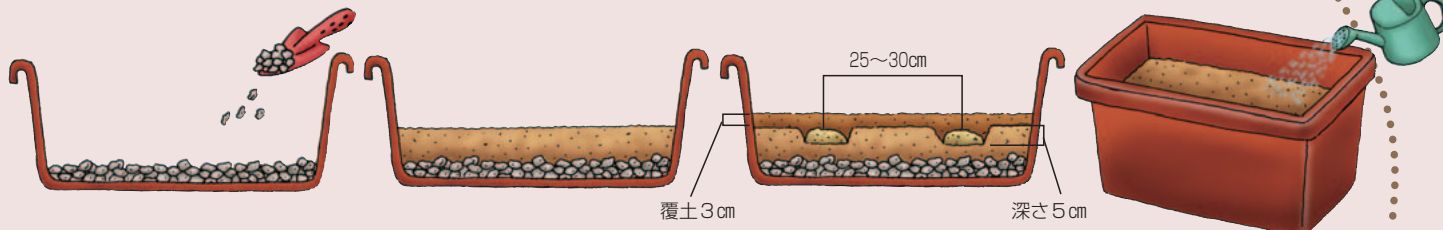
植え付け

①コンテナの底が見えなくなる程度に鉢底石を入れる。

②土をコンテナの半分くらいの高さまで入れる。

③植え穴を掘り、タネイモを植え付ける。

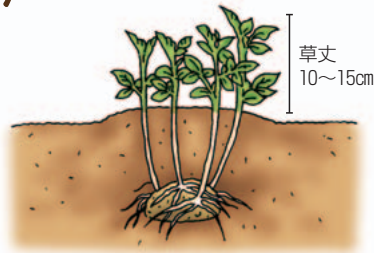
④植え付け後は水やりをたっぷりと。



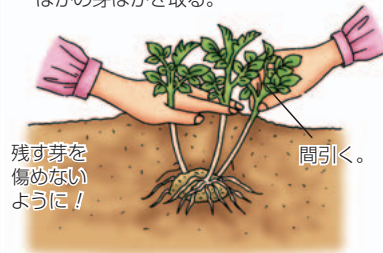
3 間引き (芽かき)

芽 3~4 本

植え付け後20~30日経ち、10~15cmに生長した芽が3~4本出てきたら、芽かきを行います。勢いのよいものを1~2本残してかき取ります。



勢いのよいものを1~2本残し、ほかの芽はかき取る。



芽かきをする、1つひとつのイモが大きくなります。



4 増し土 (1回目)

芽かきが済んだら、コンテナに培養土を5cmほど入れる「増し土 (1回目)」を行います。

増し土 (1回目)

芽かき後、増し土を行う。

自家製培養土で肥料が入っていない時は、化成肥料を10g施す。



5 増し土 (2回目)

芽かきの2~3週間後、ないしは開花したところに、コンテナの縁から2cmくらいの高さまでたっぷりと増し土を行います。

増し土 (2回目)

芽かきの2~3週間後。

〈肥料の入っていない土の場合〉

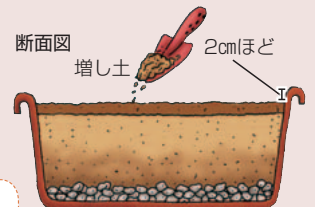
追肥 (2回目)
化成肥料10g

花が咲いたころ。

コンテナの縁から2cmくらいまで、たっぷりと。



2回目の増し土は花が咲いたころ行う。



6 病虫害

アブラムシやオオニジュウヤホシテントウは捕殺します。ジャガイモは無農薬で十分に栽培可能です。

7 収穫

葉や茎が黄ばみだしたら収穫期です。時期は春作で5月下旬ごろからです。掘り上げする場合は、前日の水やりは控えた方が無難です。土が濡れている状態で収穫すると、腐りやすくなるので注意しましょう。

小さいイモは、そのまま塩ゆでして食べるととてもおいしいものです。収穫直後のジャガイモは最高にうまいので、ぜひ挑戦してください。

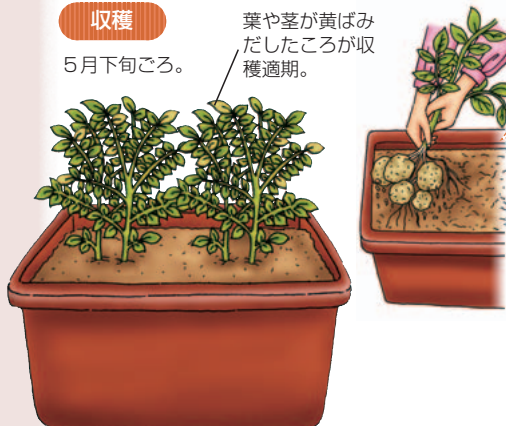
収穫

5月下旬ごろ。

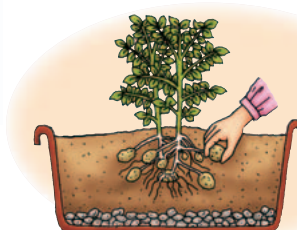
葉や茎が黄ばみだしたところが収穫適期。

イモを傷つけないように掘り取る。

〈さぐり掘り〉



収穫直後が最高にうまいジャガイモ。



慎重に土を取り除けば、大きなイモから収穫できる。

