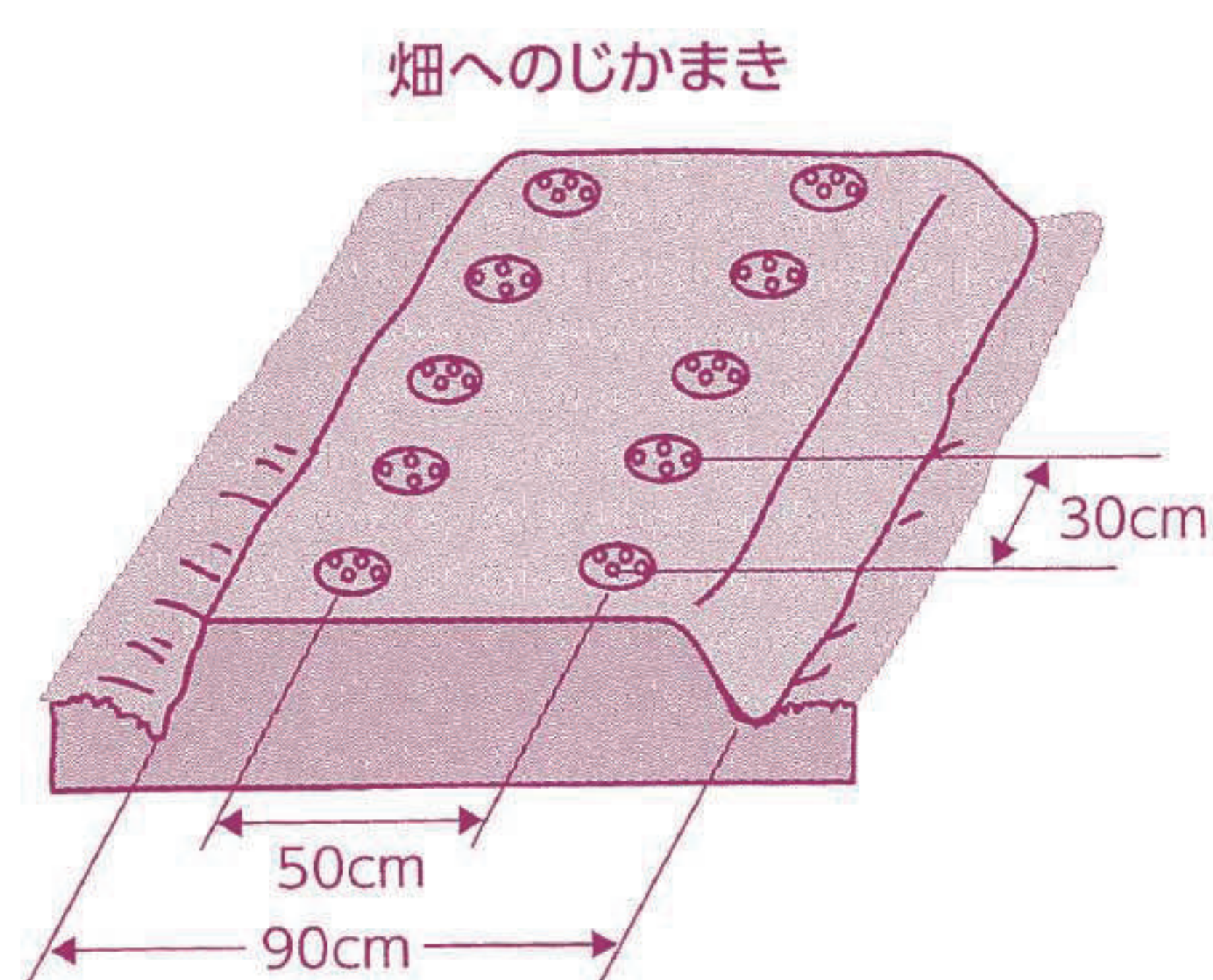


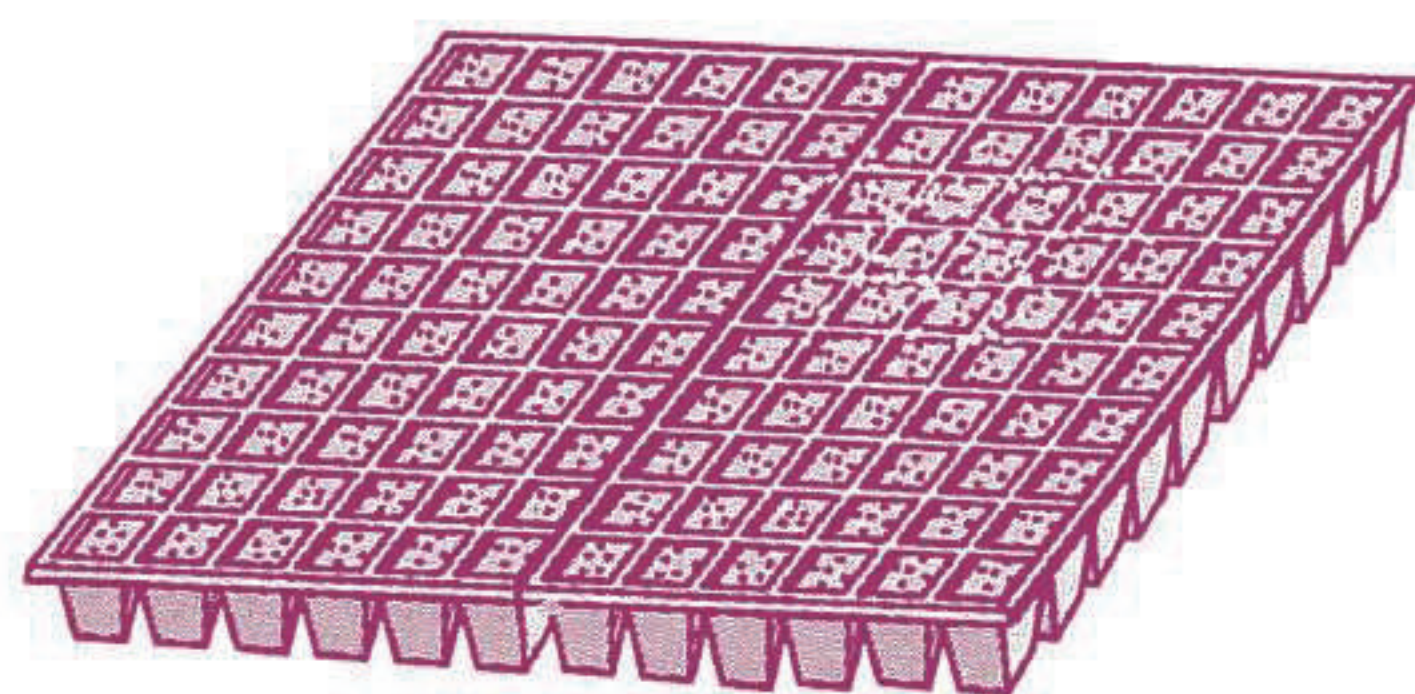
あなたもチャレンジ 家庭菜園

夏に強いスタミナ野菜 モロヘイヤ

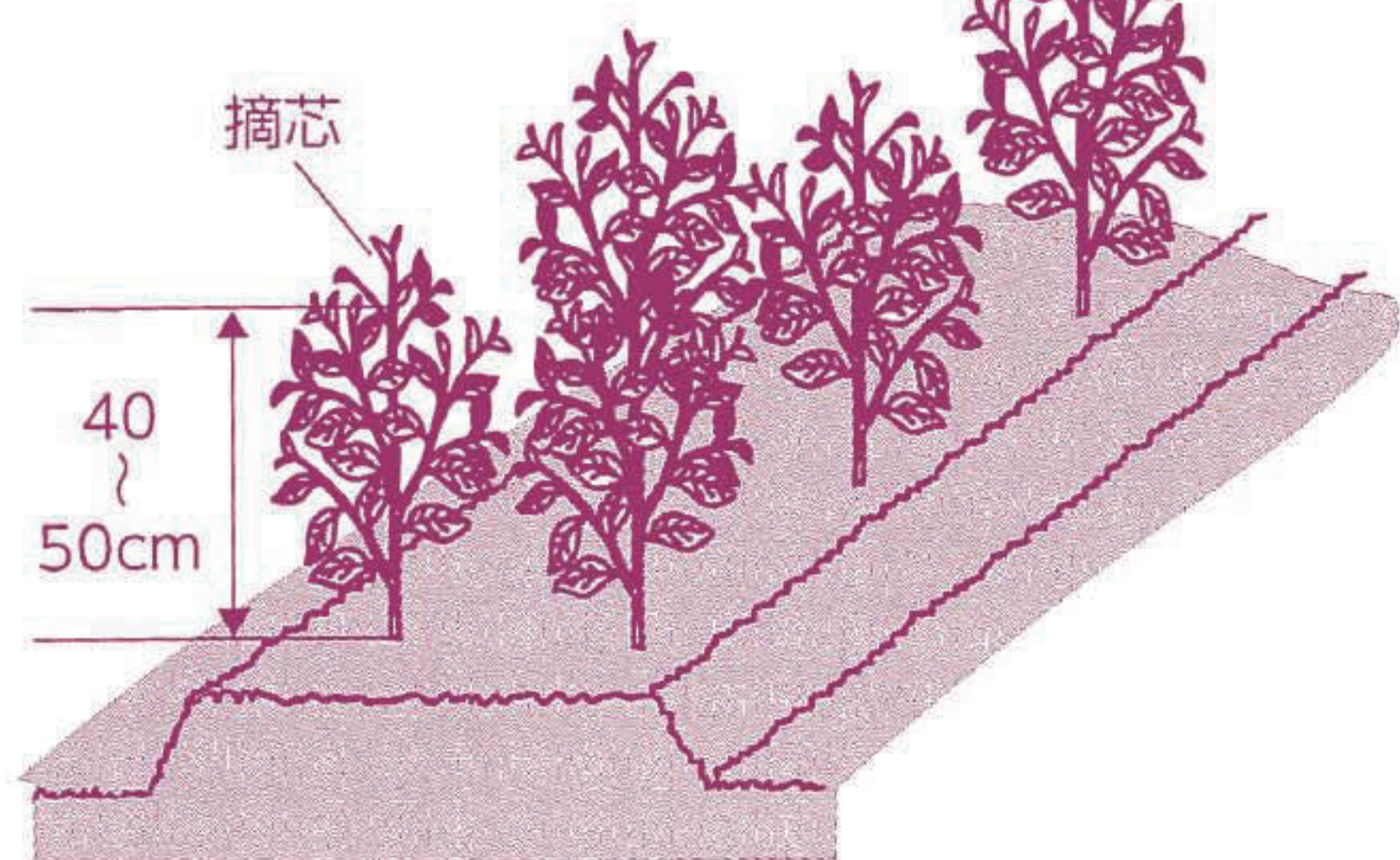
モロヘイヤは、暑いほど生育が旺盛な野菜。別名「シマツナソ」「タイワソツナソ」とも呼ばれるアオイ科の1年生植物で、主にエジプトを中心に北アフリカ、中近東で栽培されています。古代エジプトの王が病気になる医師がモロヘイヤスープを飲ませるとたちまち全快したことから、「王様の野菜」と呼ばれていたそうです。カルシウム、β-カロテン、ビタミンBなどが豊富な野菜です。葉を刻むと粘りが出ますが、ただし、子実には有毒物質を含むため、さやの付いた茎葉は食べてはいけません。



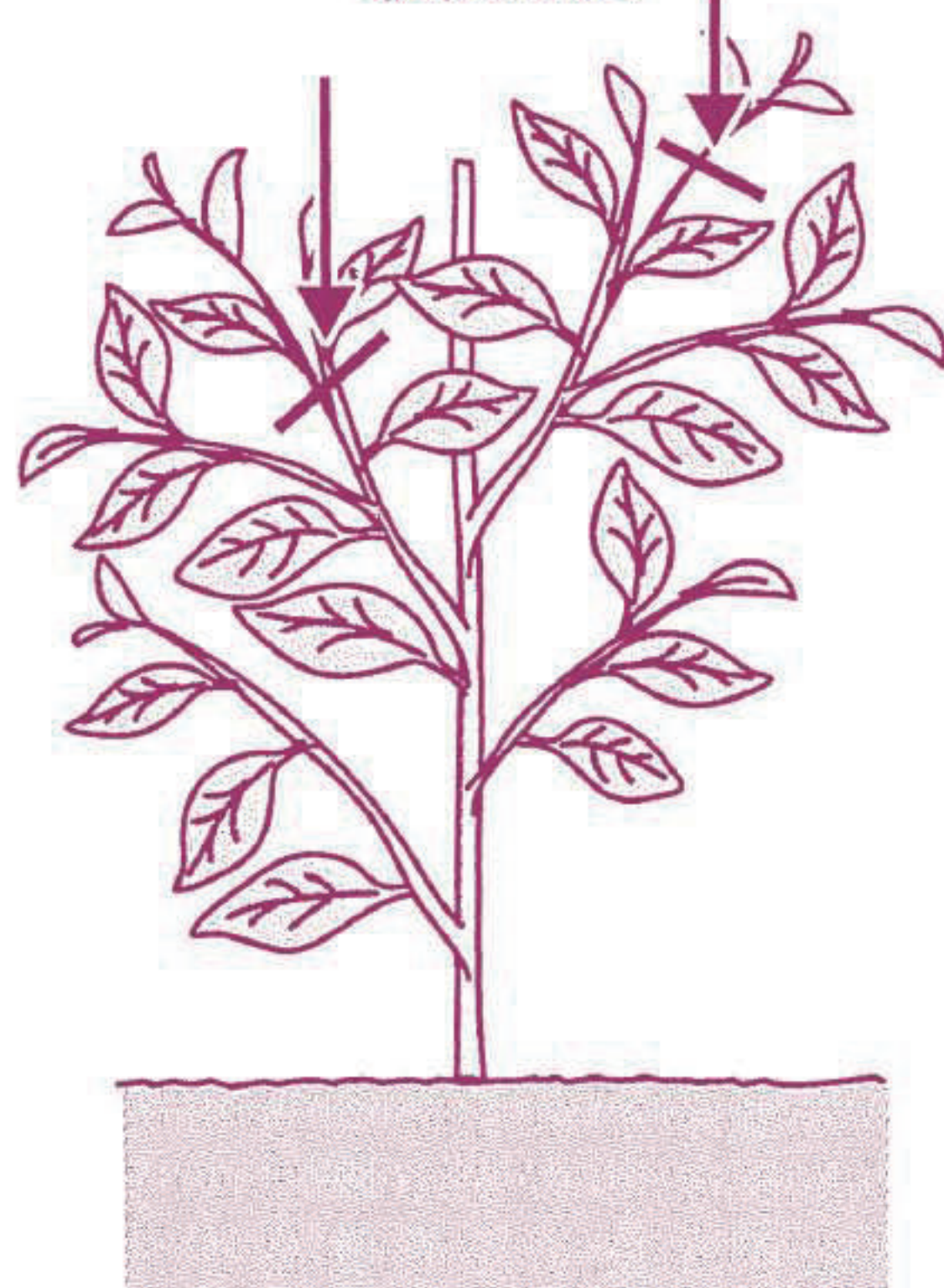
セルトレイでの苗作り



摘芯方法



収穫方法



【品種】 日本に導入されている品種は堂系統と思われ、品種分化は見られません。「モロヘイヤ」として販売されています。

【栽培期間】 じかまきでは、5月下旬から6月中旬に種まきし、収穫最盛期は7～9月です。

【畑の準備】 畑に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、種まきの1週間前には化成肥料（N-P-K 10-10-10）100gを堆肥1kgを施し、幅90cmの栽培床（ベッド）を作ります。

【種まき】 発芽の適温は30度程度と高温のため、早まきしないこと。準備した栽培床に2条、条間50cm、株間30cmとして、1ヶ所4～5粒の点まきにします。なお、セルトレイで苗を作り、本葉4～5枚の苗を植え付けても良いでしょう。

【管理】 間引きは2回に分けて行い、本葉4～5枚までに1本にします。草丈が60～70cmのとき、地面から40～50cmの高さで摘芯します。追肥は2～3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水（かんすい）すれば、柔らかい葉が収穫できます。

【収穫】 収穫方法は、側枝に2～3節を残して、20cmくらいの先端葉を切り取ります。盛夏には2週間置きに収穫できます。なお、花は9月頃から開花し、10月には結実（さや）します。