

トーホクのツルムラサキ栽培方法

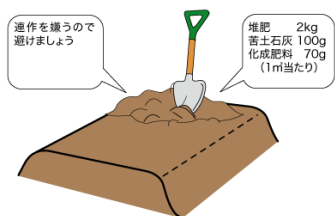
発芽適温：20～30℃ 生育適温：20～30℃
土壌酸度：pH6.0～6.5 連作障害；2～3年あける

1. 作物特性

熱帯アジア原産で、暑さに強い作物です。病気や害虫もつきにくいので比較的栽培は簡単で、青茎種と赤茎種があります。トーホクの青茎種は茎が太くて横にどんどん広がるタイプです。畑に放任しておいても良いですが、場所が限られているなら支柱を立てて絡めて伸ばします。赤茎種は細く、つるがらせん状に絡まって伸びていくタイプでグリーンカーテンとしても利用されています。ビタミンやミネラルが豊富で栄養価も高く、独特の食感ですが葉物の不足する夏場に重宝する野菜で、霜に当たるまで長く楽しめます。

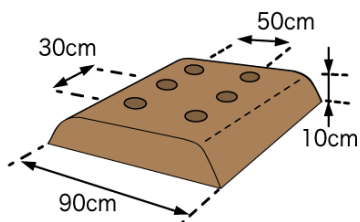
2. 畑の準備

連作は避けましょう。タネまきの2週間位前に苦土石灰をまいて耕してよく馴染ませておきます。うね幅は70cm位、高さは10cm位が適当です。水が溜まらないようにうねは平らに作ります。



3. タネまき

タネが硬いので発芽を順調にさせるためにはタネを一晩水につけておくとい良いでしょう。タネは、条間



50cm、株間30cm程度に点まきます。1cm深さのまき穴をあけ、1カ所に5～6粒タネをまきます。タネまき後、土を固めない程度にいないに水をやります。芽が出るまではタネが流れないようにジョウロを使っていないに水をやりましょう。

4. 栽培管理・収穫（青茎種）

発芽してきたら生育に応じて間引きをし、本葉3～4枚で1本にし、追肥と土寄せをします。トーホクの青茎種はしっかりと



太い茎が横に広がります。草丈が30cm位になったら摘芯し、脇からの発生を促します。つるが伸びてきたら、株元の数枚を残すようにつる先を約15cmで摘み取り、利用します。

追肥は株の状態をみながら約2週間間隔で行い、株元を軽く耕して水をやります。



5. 栽培管理・収穫（赤茎種）

赤茎種はつるが良く伸びますから支柱を立て、ネットなども利用してつるをからませ栽培します。伸びてきたやわらかいつるを摘んで収穫します。

以後、摘んだ場所の下の新芽から次々と新しいつるが伸びてくるので適宜収穫します。

追肥は株の状態をみながら約2週間間隔で行い、株元を軽く耕して水をやります。



栽培例		まく時期			収かく期							
地域/月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地												
中間地												
暖地												

6. 調理例

オープンオムレツ
「健康的なランチに」



カタルーニャ風ソテー
「ワインに合うスパニッシュソテー」



詳しいレシピはトーホクのホームページをご覧ください。