

トホクのモロヘイヤ栽培方法

発芽適温：20～30℃ 生育適温：20～30℃
土壌酸度：pH6.0～6.5 連作障害；1～2年あける

1. 作物特性

モロヘイヤは熱帯原産の暑さに強い野菜です。アブラムシやダニが発生しますが、病気も少なく比較的栽培の簡単な野菜と言えます。霜の心配がなくなったら畑に植え付け、伸びてきた茎葉の先を摘み取って収穫します。その後はわき芽が伸びてきますので繰り返し収穫でき、夏の間長く楽しむことができます。**重要注意事項**；モロヘイヤの種子や茎には「ストロファンチン」という毒性物質が含まれています。特に花が咲いた後には種子の入ったさやができています。子供が誤って口にし、また家畜などに餌として与えてしまわないよう注意して下さい。なお葉には毒性物質は含まれていません。伸びたやわらかい葉先を摘み取って収穫すれば安心です。

2. 畑の準備

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。水が溜まらないよううねは平らに作ります。



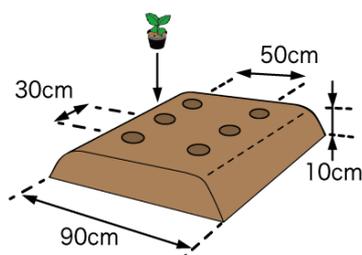
3. タネまき

畑に直接タネをまいても良いですが、タネが小さく、初期生育が緩慢ですからポットにタネをまいて苗を育てると良いでしょう。



ポットにタネをまいた場合、発芽してきたら生育に応じて間引きをし、本葉3枚頃までに1本立ちにします。間引きに際、残す株の根を傷めないようにします。

ポットで苗を作った場合は本葉3～4枚で植えつけます。



4. 栽培管理

株がある程度まで大きくなり、主茎が30cm位になったら茎先を摘み取ります。そうすることでわき芽の発生が促されます。



5. 収穫



その後わきからどんどん芽が伸びますので、20cm～25cmに伸びた葉先を順次収穫し、その後も順次わき枝を収穫します。

株の状態を見て追肥します。追肥する場合は、最初の摘み取りが始まった頃に化成肥料を1株当たり30g、株元に施して軽く中耕します。

注意事項；生育が進むとモロヘイヤは黄色い花を咲かせます。

花が終わるとさやができますので間違っさやの着いた茎葉を収穫しないよう、枝を刈り込むと良いでしょう。なお葉には毒性物質は含まれていません。伸びたやわらかい葉先を摘み取って収穫していれば安心です。



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					●	●	●	●	●	●	●	●



<調理例>

モロヘイヤと豚肉のレモンポン酢
～ビタミンBたっぷりのモロヘイヤと豚肉で夏を元気に！～

レシピはトホクのホームページをご覧ください。