

えだまめ

科名：まめ科
 原産地：中国東北部
 生育適温：18～28℃
 別名：大豆

発芽適温：20～30℃

◎ 栽培カレンダー

作型	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき栽培				種まき	植付け							
				○	-----x-----							□□□

◎ 栽培に必要なもの(10㎡あたり)

えだまめ(早生種)の種………90ml
 (ポット育苗する場合は40ml)
 肥料:堆肥 30kg
 苦土石灰 1.0kg
 元肥用化成肥料(10-8-9)0.5kg
 追肥用化成肥料(10-2-9)0.4kg
 育苗用ビニールポット………100個

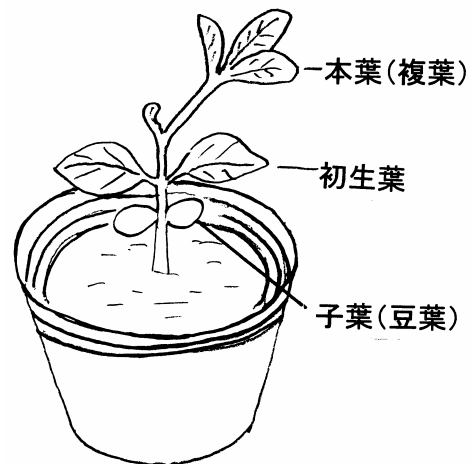


畑づくり

- ・ 種まきの2週間前に、堆肥や苦土石灰を施用して、土づくりを行っておきます。
- ・ 植付け前に元肥を施し、幅50cmのうねをたてます。

育苗

- ・ 地温が15℃以上(4月中旬)になってから、たねをまきます。
- ・ じかまきもできますが、ハトなどに食害されることが多いので、ポリポットなどに種をまいて育苗する方が安全です。
- ・ 径が9cmくらいのポリポットに、たねを3粒まきます。
- ・ 乾燥しない程度にかん水しながら育苗し、本葉が出始めたころに畑に植え付けます。



広島市内産のえだまめ

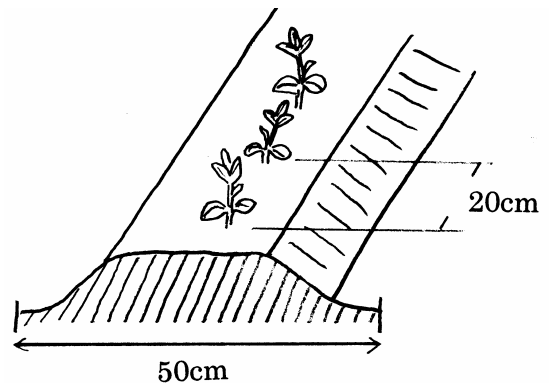
市内では安佐南区が古くからのえだまめの産地で、このほかに安佐北区の可部地区や安芸区の阿戸地区でも栽培されています。えだまめは新鮮さが命で、収穫してから時間が経過するほど、甘さが消えてしまいます。農家は朝どりしたものを冷蔵してから出荷したり、産地直送するなどして、新鮮さを保つように工夫しています。

最近では、豆が茶色味をおびて、香りや味の濃い「茶豆」も栽培され、人気を博しています。

植付け

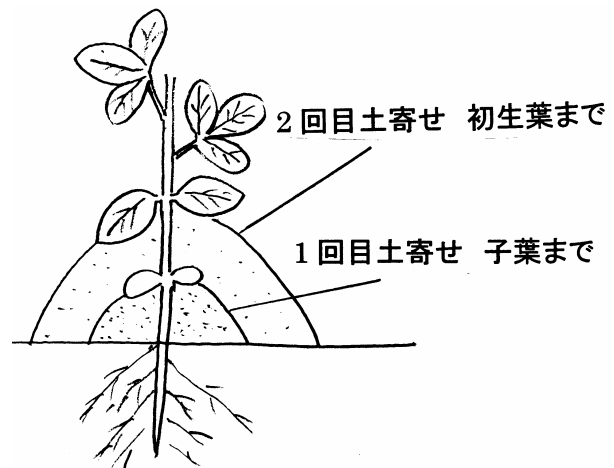
うね幅 50cm 株間 20cm 1条植え

- ・ 植付けは晴天日の午前中に行います。
- ・ できるだけ、根を乾燥させないように、また根を切らないように注意して植え付けます。
- ・ 植付け後、根と土が密着するようにかん水します。



土寄せ

- ・ 雑草を除き、倒伏を防ぐため、中耕・土寄せを行います。1回目は植付け後1週間から10日くらいに子葉まで、2回目は1回目の土寄せから7~10日くらいで初生葉まで土をかぶせます。



かん水と追肥

- ・ 苗が根付くまで十分にかん水します。根付いたら控えめにして草丈が伸びすぎないようにします。開花期の水不足は収穫量に大きく影響するので、開花期からさやが着く時期までは十分、かん水します。
- ・ 追肥は開花期に、化成肥料 300~400gを施します。

収穫

- ・ 早生種の場合、たねまき後70~80日くらいで収穫となります。
- ・ 収穫適期は短いので、さやの大部分が充実し、鮮やかな緑色のうちに収穫します。さやが黄色になると極端に風味が落ちます。



えだまめは、「畑の肉」と呼ばれる大豆を若いうちにとったもので、大豆と同じようにタンパク質、ビタミン B₁、B₂、カルシウムが豊富で、しかも大豆にないビタミン C も多く含まれています。

えだまめ 100g で、カルシウムは1日の所要量の約 1.5 倍、ビタミン B₁、C はともに約半分の量を満たせます。

ビタミン B₁ は代謝を促進し、糖をエネルギーに変え、疲労回復や夏ばて防止に役立つと言われています