

あなたもチャレンジ 家庭菜園



園芸研究家 成松次郎

キクイモ 生育旺盛な健康野菜

図1 畑の準備

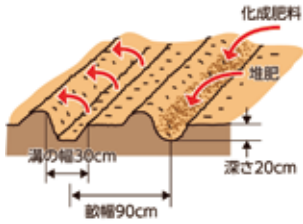


図2 植え付け

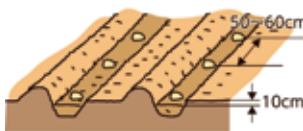


図3 支柱立て・摘心

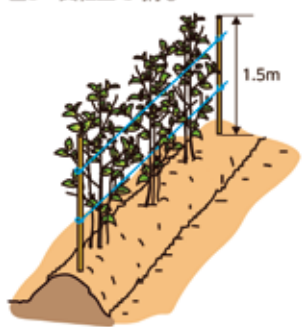


図4 開花



図5 収穫



キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間は中間地では4〜10月で、10月ころに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、シヨウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

【品種】 塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

【畑の準備】 植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを施しよく耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝

1m当たり化成肥料(NPK各成分12%程度)100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

【植え付け】 種芋塊茎は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50〜60cm間隔で植え付けます(図2)。

【管理】 どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊茎から多くの芽が出るときは、芽かきをして、2、3本に整理します。

【支柱立て・摘心】 草丈が3mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1・5m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます(図3)。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘みます。10月ころからヒマワリに似た黄色の花が開花します(図4)。日持ちの良い切り花としても觀賞できます。

【病害虫の防除】 強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半

にはうどんこ病が発生することがあります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

【収穫】 茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましょう(図5)。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、全て掘り上げます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
中間地				▲	▲							

▲植え付け — 生育 ■ 収穫

好評
発売中

園芸書 コーナー

家庭菜園の初心者から上級者まで、幅広い方におすすめの園芸書をご紹介します。野菜づくりの参考に、ぜひどうぞ!

野菜づくりのプロである農家向けの技術を家庭菜園向けにアレンジ! 初心者〜上級者まで役立つ内容がいっぱいです!

NEW なぜ?がわかると、よく育つ 畑と野菜づくりのしくみとコツ

発売中 定価: 1,650円(税込)

「なぜこの肥料を使うの?」「マルチは張る必要があるの?」など、普段なにげなくしている作業がなぜ必要なのかをイラストを交えてわかりやすく解説。畑の準備から土づくり、収穫までこの1冊ですべて解決!



お近くの支店へお申込みください。家の光図書館の情報はインターネットでもご覧いただけます。 [家の光ネット](http://www.ienuohikari.net) <http://www.ienuohikari.net>