

# 彩菜栽

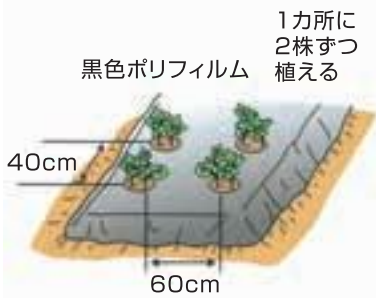
2016年  
4月

## 種々な食べ方で花も楽しめる オクラ



独特のネバネバのもとは食物繊維として働くペクチンと糖タンパク質のムチン。血中のコレステロールを減らし、整腸効果や消化器を粘膜で覆って保護する効果があり、夏から秋にかけてのスタミナ野菜として優れています。

食べ方は、刻んで生のままだけでなく、ゆでたり、炒めたり、天ぷら、サラダに、漬け物など、実に幅広いです。



1カ所に  
2株ずつ  
植える

黒色ポリフィルム

40cm

60cm



着果節

切る

下葉が込み合ってきたら、  
着果節以下1から枚残して、  
その下の葉を取る



切る

株が大きき育ったら、主枝を  
摘心し側枝を伸ばす



プランターでもよくできる。  
長型なら2株ずつ2カ所植える。

芙蓉(フヨウ)に似た黄色い花は、菜園や庭先で、盛夏から中秋まで目を楽しませてくれます。また花オクラ(花を食べる専用の品種あり)はデリケートで、収穫したらその日に食べなければなりません。刻んでサラダの彩りを良くしたり、生のまま刻んで納豆に混ぜたりして特有の粘りを賞味します。

高温性で、昼は25〜30度、夜は20〜23度が適温。10度以下の低温では生育が停止し、葉が黄変、落葉してしまいます。買い求めた苗を植えた

ら一向に伸びず、枯れてしまったりするという声をよく聞きますが、これは苗が低温に遭っていたり、植えた畑が寒過ぎる場合に多いのです。水不足と勘違いし、水をやり過ぎると地温が下がり過ぎ逆効果になります。

自家育苗の場合には3号ポリ鉢に、一晚浸種した種子を4〜5粒まき、2度くらい加温して育て、2本立てにして本葉4〜5枚の苗に仕上げ、十分暖かくなってから畑に植え付けます。多湿に弱いので、排水を良くして植えます。線虫(害虫)に弱いので、前作物に多発した畑は避けましょう。

初めは枝分かれせず、葉形からして込み合うことはないが、初期収量は少ないので、それを補うために1カ所2株植えるのがお勧めです。

収穫が始ったら図のように株・果実の下の方の葉は順次摘み取り、盛んに伸びだしてきたら主枝の上の方を摘除して側枝に日を当て、よく伸びるようにしましょう。

半月に1回ぐらい、1株当たり大さじ1杯の化成肥料と油かすを、株の周りに軽く耕し込みます。

害虫には割合やられやすく、ようやく盛んに伸び始めるとアブラムシ・フキノメイガ・カメムシなどが発生しますので、発生を見たら早めに適応薬剤で防除しますが、近年は葉を巻いて産卵し、活発に食害するフタトガリコヤガの害が目立つ地域が増えてきました。被害葉は見つけ次第、葉と一緒に切り取り、小さい幼虫は葉ごと手でつぶしてしまうことが大切です。その後適応薬剤を丁寧に散布して防ぎましょう。