

# ゴマ 暑さと乾燥に強い香味作物

アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されている古くからの栽培植物です。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足がちな鉄や亜鉛などミネラルが豊富です。高温性なので、中間地では5、6月にまき、9月ごろに収穫します。

## 【品種】

香りが強い黒ゴマ、マイルドな風味の白ゴマ、黄金色した脂質の多い金ゴマがあります。地域に合った在来種もあります。

## 【畑の準備】

種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します(図1)。1週間前に堆肥2kg、化成肥料(NPK各成分10%)100gを土とよく混合します。幅70~80cmの栽培床(ベッド)を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます(図2)。

## 【種まき・間引き】

1穴に5、6粒まき、発芽後に子葉が重なるところを間引き、その後2回に分けて間引きを行い、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

## 【追肥・土寄せ】

最後の間引き(株定め)後、マルチをめくって両側に畝の長さ1m当たり化成肥料30g程度を与え、土寄せします(図3)。

## 【支柱立て】

草丈が高くなると倒れやすいので、支柱を立てます。畝の両側にひもを張り倒伏を防ぎます。

## 【病害虫の防除】

さやに実が入る頃、カメムシ類が加害すると未熟な子実が発生します。アディオン乳剤などで防除します。

## 【収穫】

花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやが黄変し、裂け始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。

## 【乾燥・調製】

5、6本ずつ束ねて、穂先を上にして、雨に当たらないように7~10日間天日で十分に乾燥させます(図5)。シートを広げ、棒でたたいて種を落とし、さらに4、5日間天日乾燥させます。次に、ごみを唐箕(み)などで風選しますが、量が少ないときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。食べるときは、片手鍋などを使い中火で10分程度手早くいります。

図1 畑の準備①



図2 畑の準備②

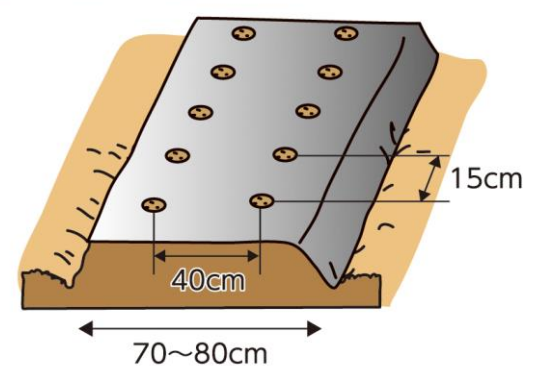


図3 追肥・土寄せ

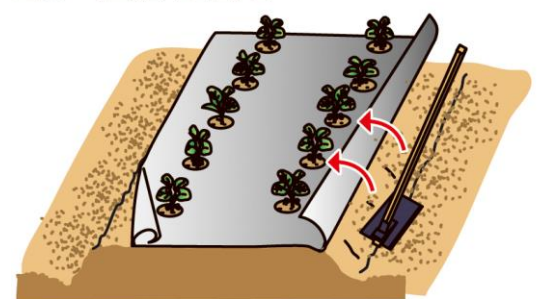
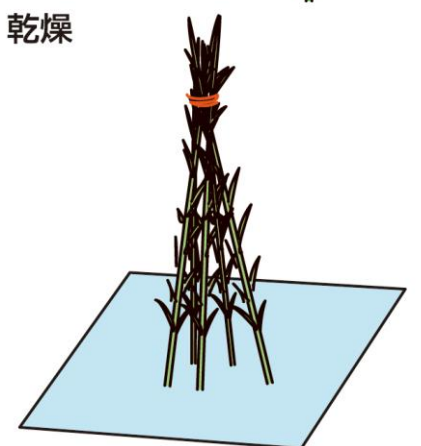


図4 収穫



図5 乾燥



栽培カレンダー (ゴマ)

