

# キクイモ 生育旺盛な健康野菜

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月ごろに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、ショ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10%）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時は、芽かきをして、2、3本に整理します。

## 【支柱立て・敵心】

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、茎の先端を摘心します。10月ご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観賞できます。

## 【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。

図1 畑の準備

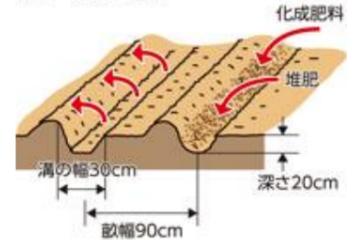


図2 植え付け

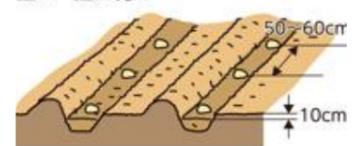


図3 支柱立て・摘心

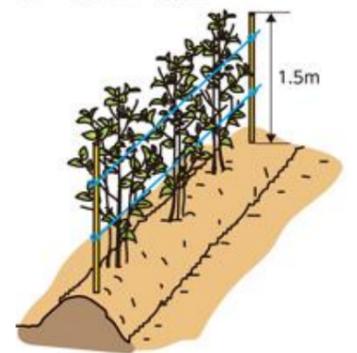


図4 開花



図5 収穫



月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
中間地		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	

● 種まき    - - - 苗作り    ▲ 植え付け    — 生育    ■ 収穫