

ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家●淡野一郎

ソラマメ

空に向かって育つ大きな豆
旬のある春から初夏の味わい

種をコンテナや畑に直接まくと腐敗や出芽の不ぞろいによって欠株を生じやすいため、育苗後に植え付けます。種まきの適期は平均気温が20度前後の頃で、花芽は種まき後のごく初期に5度以下の低温に遭うとできます。そのため、暖地や温暖地では秋まきします。本葉5枚までの幼苗で冬越しさせますが、大苗だと寒さに耐えられないので早まきは避けましょう。

一方で、寒地や寒冷地は冬の寒さが厳し過ぎるので春まきします。保温をして出芽を促しますが、幼苗期に低温に遭わない可能性があるので低温処理をします。

いずれにしても、収穫の最盛期は春から初夏に限られ、今でも旬のある野菜です。収穫後の鮮度低下は早く「おいしいのは3日だけ」といわれるほど。栽培すればおいしい時期を逃さず採れたての味や香りを楽しめます。



写真 ©ICHIRO AWANO

「打越一寸
(うちこしいっすん)」
大粒の豆が3粒入るさやが多く
付き、草勢や寒さに強く栽培し
やすい

【基本情報】

- 分類：マメ科ソラマメ属
- 原産地：中東や北アフリカの地中海沿岸など諸説
- 発芽適温（地温）：20度
- 生育適温（気温）：16～20度
- 日当たり：日なた
- 好適pH：6.0～6.5

【病害虫情報】

アブラムシ類：3月以降に多発。茎先の新芽に集まるので4月末ごろに摘心するか、まめに3、4回手で捕殺する。

種皮しみ様褐変症（しみ症）：さやの肥大時期の水分不足で発生する生理障害。

ソラマメの栽培方法

1 種まき

種は植え傷みにくく、鉢のまま植え付けられるジフィーストリップ（5cm角）にまく。培養土を入れ、大きな種が息をできるよう、豆のへそ（おはぐろ）（写真1）を必ず真下にして、尻が土から少し出るように差し込み、水やりする（写真2）。



5 摘きょう、側枝の摘心

花は1節に2、3花咲くため、豆が多く入った形の良いさやを選んで長さ6cmまでの若さやのうちに1さやにする（写真8）。気温が20度を超えると生育が悪くなり、上部の花は咲いてもさやになりにくく、若い芽にはアブラムシが付きやすくなる。このため、本葉16枚ほどで側枝の先の芽を摘み取る（写真9）。

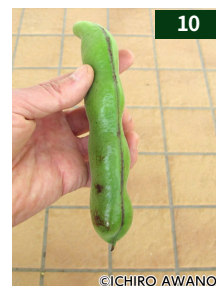
ポイント

さやが付き始めた
ら土の乾きに注意
する。



6 収穫

開花後35～40日、立っていたさやが下に垂れ、表面につやが出て、背筋が黒褐色になったら収穫する（写真10）。



2 植え付け

種まき後2週間ほどで出芽する。さらに2週間ほどたち本葉が2枚になったら、化成肥料（NPK各成分8-8-8）約82gと過リン酸石灰約18gを混ぜた培養土を入れた深型プランター（長さ70cm・約36L）へ、株間40cmを空け2株を植え付ける（写真3）。植え付け後は水をやり、根つきを促す。

ポイント 苗は適期に確実に植え、老化を避ける。

3 摘心

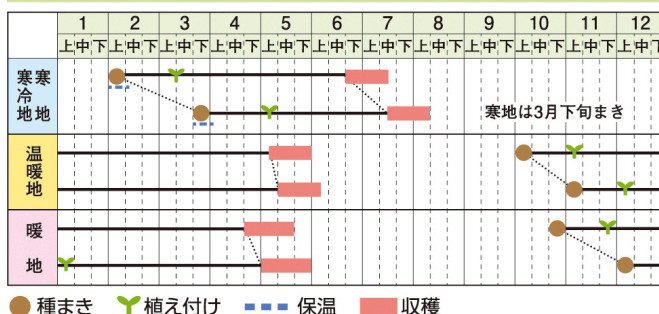
さやを付ける側枝が多く出るよう、種まき後約40日、本葉6枚のときに5枚を残して先端の芽を摘み取る（写真4）。

4 整枝・追肥・増し土・支柱立て・誘引

春になり側枝が伸びてきたら早めに整枝し、勢いの良い太い枝を4～6本残す（写真5）。整枝後、化成肥料（8-8-8）約42gを施し、株元に約3Lの培養土を足す（写真6）。続けて150cmの支柱をプランターの四隅に立てひもを横に張り、側枝を振り分けてひもへ誘引する（写真7）。



栽培カレンダー



※温暖地を基準に記事を作成しています。