

# オクラ栽培

品種 **ずーっとみどりヘルシエ**

料理ヒント&効能 特有の粘りけがあり、細かく刻むと粘りがましてトロロ風になる。ねばねばの正体はペクチン、ムチン、などで便秘予防、コレステロールの低下、胃粘膜保護などの効用がある。栄養素としてはカロテン、ビタミン、カルシウムカリウムが多く夏バテ予防に役立つ。

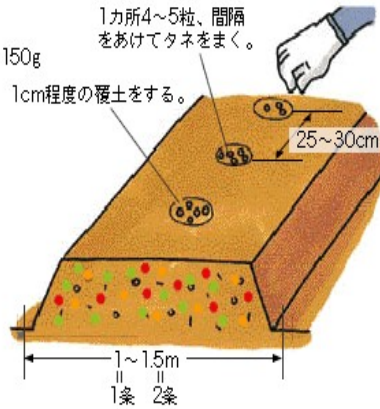
## 地ごしらえ、タネまき

### 粗起こし

- ① pH調整 ● 堆肥 1m<sup>2</sup>当たり3kg
- 苦土石灰 1m<sup>2</sup>当たり120g~150g
- ② 元肥 ● 化成肥料 (N:P:K=8:8:8) 1m<sup>2</sup>当たり150g (全層施肥)



3号(9cm)ポットで苗作りをして植え付けてもよい。



## ポイント 地ごしらえ、植付け

日当たりのよい場所を選び、やや多めの堆肥(たいひ)を苦土石灰と一緒に施して、深く耕します。その後、元肥を全層に施し、畝を立てておきます。

地温が低いと活着に時間がかかり、初期生育も鈍くなるので、5月に入ってからの方がよいでしょう。

活着を早めるために、トンネルをかけてもかまいません。畝幅1mなら1条、1.5m幅なら2条に、25~30cm間隔で植えます。

## 追肥、中耕、土寄せ

開花が始まるころから10~15日おきに追肥。



## ポイント 追肥、中耕、土寄せ

生育初期から過繁茂になるのを防ぐため、追肥は開花始めごろから15~20日間隔を目安に行います。

上位の葉が大きく、切れ込みが深くなってきたら肥料の効きすぎ、逆に、葉の切れ込みが浅く丸みをおびて、葉柄(ようへい)が長くなってきたら肥効が鈍っていると判断してよいでしょう。また、生長点のすぐ下で開花しているようなら、草勢が弱っていると判断して、早めに追肥を施します。

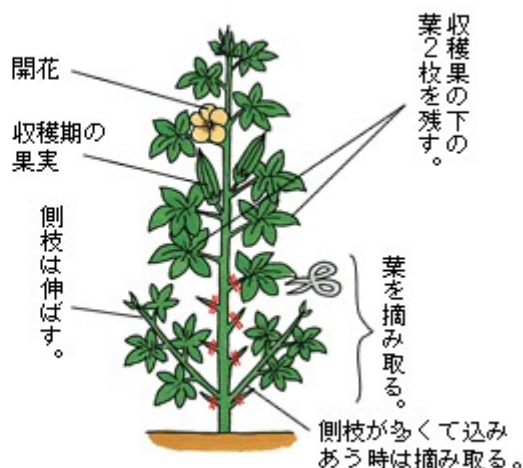
ポイント 水やり

発芽当初の水のやりすぎは、立枯（たちがれ）病を誘発することになるので注意します。ただし、このころ乾燥すると生育が悪くなるので、適湿管理に努めましょう。真夏の乾燥も果実の肥大を妨げるので、積極的に水やりをします。

### 摘葉と整枝



摘葉した状態。



ポイント 摘葉と整枝

密植栽培になるので、特に摘葉は大切です。風通しと光の透過をよくし、着果および側枝の発生を促します。収穫果の下の葉2枚ほどを残して、その下の葉を摘み取ります。

ポイント 生育障害

まがり果は、カメムシの吸汁による被害や、草勢の強すぎ・弱すぎによる子実充実のバランス崩れが原因で起こります。また、イボ果については発生しにくい品種を選び、極端な密植は避けます。

ポイント 収穫

果実が7～8cmになったら、遅れないように収穫します

保存ヒント

低温に弱いので冷やしすぎに注意。紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存する。使い切れない場合は、さっと茹でた物を小分けにして冷凍しておくが良い。