

家庭菜園コーナー

※肥料・農薬等は、JA営農資材センター（岩見沢市桜木1条1丁目）でご購入できます。

サヤインゲン



時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
露地直まき			●	■	■	■	■	

● = 種まき ■ = 収穫

性質

- ①暑さにも寒さにも弱く、温暖な気候を好む(生育適温15～25℃)。
- ②サヤエンドウと同様に連作を嫌う。
- ③水はけが良い肥沃地を好み、酸性土壌を嫌う。(土壌酸度5.5～6.5程度が好ましい)

品種

- ①つるの有無で「つる有り」と「つる無し」に、莢(さや)の形で平莢と丸莢などに大別できる。
 - ・つる有り品種:長期間収穫できるが支柱が必要で手間がかかる。(平莢尺五寸、マンズナル)
 - ・つる無し品種:早く収穫でき、支柱も不要で初心者向き。(平莢新緑、キングマーケット、スノークロップ)

栽培のポイント

- ①3年以上インゲンを作付けしていない畑を選び、種を播く前に苦土石灰などで土の酸度を矯正しておく。
- ②覆土はタネの2～3倍(約2cm)程度を目安に、幼根はへそ部近くから発芽するので、へそを下にして播くと良いでしょう。
- ③マメ科の中では、肥料を多く必要とし、つる有り種では追肥も必要である。
- ④支柱は長いものを寝かせ気味に立てて、収穫しやすいようにする。

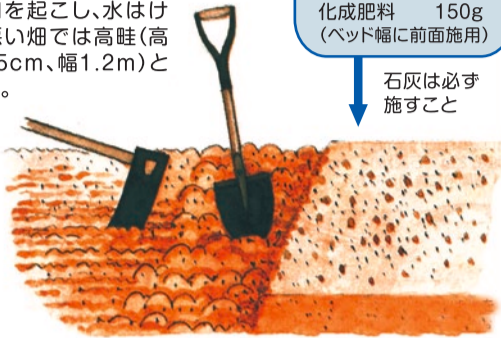
畑の準備

種をまく1～2週間前に畑を起こし、水はけの悪い畑では高畦(高さ15cm、幅1.2m)とする。

基肥(1㎡当たり)

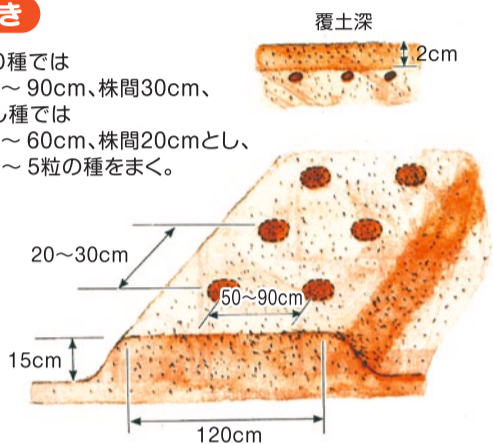
苦土石灰 200g
化成肥料 150g
(ベッド幅に前面施用)

石灰は必ず
施すこと



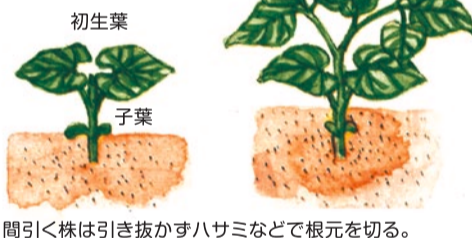
種まき

つる有り種では畦幅80～90cm、株間30cm、つる無し種では畦幅50～60cm、株間20cmとし、1カ所4～5粒の種をまく。



間引き

発芽が揃ったら生育の悪い株から間引き、第2本葉が開くころまでに2本立てにする。



間引く株は引き抜かずハサミなどで根元を切る。

病害虫防除

水はけが悪いと根腐れとなり、黄化、立枯れとなるので、滞水しない畑に植え付ける。雨の多い時に灰色かび病や菌核病がでる場合がある。またモザイク(ウイルス病)を伝播するアブラムシが問題である。

- ・灰色かび病・菌核病
スミレックス水和剤 1,000～2,000倍
カンタスドライフロアブル 1,000～1,500倍
- ・アブラムシ
アグロスリン乳剤 2,000倍

追肥

つる有りの場合のみ追肥が必要で、開花期と収穫始めの2回行います。肥沃な畑では必要ないが、葉色が薄いようなら、株元から15～20cm離れたところに1つまみの化成肥料を施し、中耕・除草を兼ねて鋤で軽くおこす。



支柱立て

長さ2mくらいの長い支柱を寝かせ気味に立て、高さ1.2m程度で交差させると、つるの先端のサヤにも手が届きやすくなる。



収穫

子実のふくらみが目立たないうちに収穫する。とり遅れると莢(さや)がたくなるだけでなく、つる有り種では草勢を弱らせてしまう。

	つる無し	つる有り
長さ	13～20cm	15～25cm
開花期	12～17日	15～20日

食のはなし サヤインゲン



リジンで血管も肌も健康に

サヤインゲンは、インゲンマメになる前に取ったもので、緑黄色野菜と豆類の両方の性質を兼ね備えます。β-カロテンやカリウム、カルシウム、食物繊維、葉酸などを含んでおり、β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、体の免疫力を高めるといわれています。風邪やガンの予防に効果があるとされる大事な栄養素です。

そのほか、良質のタンパク質やアミノ酸も豊富です。サヤインゲンのアミノ酸は、リジンと呼ばれるもの。リジンは血管を丈夫にし、肌荒れを改善する効果もあるそうです。このリジンは体内で合成できないので、食物などから摂るしかありません。

これらの栄養素を余すところなく摂るには、サッとゆでるのがポイントです。短時間でゆでることで、ビタミンの損失を防ぐことができます。

保存は、新聞紙で包み、さらにラップに包むかポリ袋に入れるなどして冷蔵庫の野菜室へ。本来は低温に弱い野菜なのであまり日持ちはしません。3～4日以内に使い切るようにしましょう。食べきれない場合はかためにゆでて冷凍すれば1ヶ月くらいは保存できます。

ちなみにサヤインゲンは、「インゲンマメ」や「インゲン」などと表記されることもあり、関西地方では、年に3回も収穫できるので「三度豆」の別名もあります。各種の栄養素をバランス良く含んでいるサヤインゲンを、さまざまなメニューにまめに取り入れたいものです。

SPOT LIGHT

papaji&mamaji (パパジアンドママジ)

営業時間 10:00～19:00
定休日 火曜日
住所 三笠市豊野368
電話 01267-2-8866
駐車場 有

道道30号線を三笠方面から栗山方面へ向かう途中、左手に位置するログハウス調のオシャレな洋食屋さん「papaji&mamaji」を紹介します！仲良し夫婦のあったかキッチンとして2013年7月にオープン。

ここで人気のメニューは「とろとろ玉子の牛すじ煮込みデミグラスオムライス(850円)」や「本日の自家製スイーツセット(550円:食事とセットだと、なんと350円に)」などなど。

道産食材にこだわりを持ち、野菜やお米は100%地元産！！

ママ友同士で気軽におしゃべりするにもオススメの場所です。周辺は田畑に囲まれ、景色も抜群！

のんびりとお食事&スイーツを食べてみてはいかがでしょうか？



金融部：梨木編集担当
どれも思わず笑みがこぼれるほど、おいしいものばかりでした。お店の雰囲気も、オーナー夫婦の人柄も、とても心が温まるお店です。

