



チャレンジ家庭菜園

No. 62

未成熟ヘチマ

平成22年3月 1日
神奈川県農業共済組合

食用にするヘチマは開花後の10日前後の直径5cm、長さ50cmぐらいの未熟果でヘチマ特有の香りがあります。沖縄では一般的な野菜で県内ではヘチマを食することはあまりないと思いますが、一度食して見てはどうですか。

さらに茎から化粧水も採れます。また夏の日陰棚用として活用ができます。

1. 作り方

(1) 品種

食用にする品種は繊維の発達が不良で、品種名では三尺ヘチマや太へちまがあります。

(2) タネまき・育苗

直まきの場合は霜の心配がなくなったから1ヶ所に4～5粒をまきます。水やりは水分を好みますが過湿に弱いので注意して下さい。本葉が1～2枚ぐらいで1本に間引きを行い。本葉が4～5枚になりましたら、株間90cmで植え付けます。植え付けは深植えしないように注意して下さい。

(3) 土づくり

長期栽培では完熟堆肥を多く施用します。1株当たり元肥に完熟堆肥を1kg、化成肥料50gを施用し、うねを作っておきます。

(4) 棚作りと管理

植え付けと同時に支柱を立てて誘引し、高さ2m前後の棚を作ります。誘引は下の方の脇芽がかきとり、主枝が棚の高さになったら、芯を止めて子づるを四方に這わせませます。

交配は虫が多く集まるので自然交配で十分です。できれば乾燥防止のために株もとに敷きワラを行うと良いでしょう。

(5) 病害虫対策

病害に強いので、日当たりや風通しを良くしてべと病やうどんこ病を防ぎます。アブラムシは早めに発見し部分的に農薬を散布して防ぎます。

(6) 収穫

食用にする品種を栽培した場合は開花後から10日前後たった長さ50cmの果実を収穫します。

また大きくしてヘチマタワシや生育の途中で主枝を切ってヘチマ水採ることもできます。

(参考文献：ザ・健康野菜)