

オクラ (トロロアオイ科)

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
	タネまき	植えつけ	収穫								

オクラは栄養価が高いうえ、花も観賞用になりますから家庭菜園にぜひ作りたい野菜です。品種さえ選べばプランターでも作ることができます。

品 種

クリムソン・スパインレス・グリーンロケット

〔極早生種〕ベターファイブ（草丈低く分岐力旺盛で、特に家庭菜園向き。プランターにもよい）

栽培ポイント

オクラは北アメリカの原産で、発芽温度が高く、25～30度では1～2日で発芽しますが、20度では3日、15度では9日ぐらいいかかります。じかまきする場合は地温が十分に上がった5月中旬以後でないと、なかなか発芽しません。

しかも、オクラは初期の生育がおそいので、4月中～下旬にポリ鉢にタネをまき、ビニールでおおって南面の軒下などの暖かいところにおいて育苗をした苗を、畑に植え直すほうが、早く収穫できます。タネは一晩水につけてからまくほうが早く発芽します。発芽後はトンネルをかぶせて育苗し、本葉3～4枚までに植えます。

タネまき後2ヵ月ぐらいいで開花を始めますので、そのころから15日ごとに化成肥料を追肥します。

1株に2～3本立ちになっているときは、実を1～2個収穫したあと、茂るようであれば1本にし、他ははさみで切ります。花が咲いて3～4日目のやわらかい4～5cmのサヤを、朝のうちに収穫します。とり遅れるとかたくなります。サヤのついていない下の葉は欠きとります。

たくさんとれたときや、とり遅れて大きくなったものは、おろし金ですりおろし、トロロイモのようにしておいしく食べられます。

栄養

ビタミンA、C、ミネラルの多い野菜です。

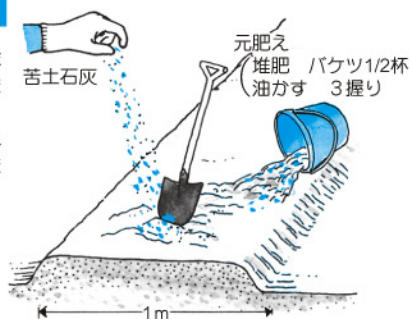
1 タネまき

タネは4月中～下旬にポリ鉢にまく。ポリ鉢に肥えた畑土を入れ、一晩水につけたタネを2～3粒ずつまく。



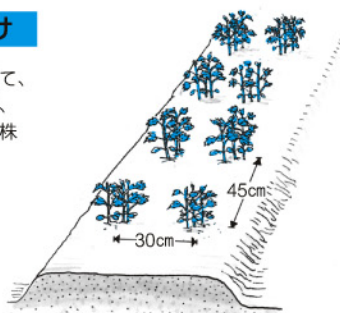
2 畑の準備

あらかじめ、1㎡あたり2握りの苦土石灰をまいて、土を耕しておく。植えつけの1週間前に元肥をまいて、土とまぜ、畝を作る。



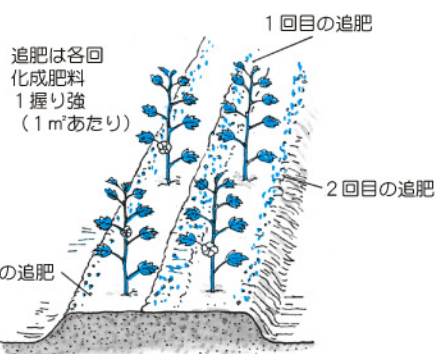
3 植えつけ

苗は間引かず育て、本葉3～4枚までに、畝に2条に植える。株間は45cm。



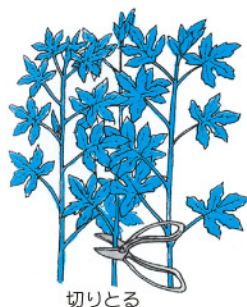
4 追 肥

花が咲き始めるころから収穫が終わるまで、15日ごとに追肥をする。追肥は1回目は条間に、2回目からは畝の肩に交互に施す。



5 間 引 き

1株に2～3本立ちになっているものは、1～2回収穫したのち、ようすを見て茂りすぎる場合は、1～2本を残して、はさみで切りとる。



6 下葉とり・収穫

さやより下にある葉は、欠きとる。さやは開花後3～4日の若さを収穫する。とり遅れるとかたくなる。

主な病害虫
◆病気 苗立ち枯れ病
◆害虫 アブラムシ、ハマキムシ

