

奇跡の健康野菜として人気 「ヤーコン」

栽培暦

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		■									
									■		

■ 植え付け
(関西)
■ 収穫



「ヤーコン」は、南米アンデス地方の多年草です。地中にできる塊根を食用とし、サラダや炒め物、漬物など利用されます。塊根には甘味があり生でも食べられ、ほんのり甘い食感です。葉は摘み取って乾燥させれば「ヤーコン茶」として利用できます。草丈が伸びるので、他の野菜の成長の邪魔にならない場所で栽培しましょう。奇跡の野菜として、近年テレビや雑誌でも人気があります。

① 土づくり

日当たりが良く、排水性・保水性の良い場所を選びます。風当りの強い場所は避けてください。連作障害の心配はほとんどありませんが、堆肥を毎年施すようにしてください。

② 種イモの準備・育苗

ヤーコンは種イモから苗を植えます。種イモは、しっかりと芽がついていれば5〜10gほどの大きさで問題ありません。直径約10cmのポリポットに植え付け、育苗期間は25日〜30日で第3〜5葉まで生長したころに定植します。ポットに植えられた苗を購入しても良いでしょう。

③ 基肥・植えつけ

植えつけ2週間前に堆肥を1㎡当たり2〜3kg・苦土消石灰を100gまき、よく耕しておきます。植えつけ1週間前に1㎡当たり、ようりん50g・B入り868を80gまき良く混ぜて整地します。高さ15cm〜30cm、幅90cmくらいの畦を立て、株間60cm〜80cm間隔で植えつけします。

④ 追肥・灌水

植えつけ後、本葉6枚の頃に追肥します。1㎡あたり燐硝安加里S604を30g〜50gまきます。生育が思わしくない場合は、本葉8〜10枚の頃に2回目の追肥をしますが、気温25℃を超えると、生育停滞するので、肥料不足と間違えないよう注意してください。追肥後は、軽く中耕し土寄せします。雑草抑制や倒伏防止のため、必要に応じて土寄せをすると良いでしょう。夏場、土の表面が乾いたら午前中の涼しい時間帯に十分灌水してください。



ヤーコンの花(収穫直前にきれいな花が咲きます)

⑤ 収穫

収穫時期は10月中旬〜11月下旬になり、霜が降りる前に収穫します。収穫したイモは、寒さに弱く、腐りやすいので発泡スチロールの箱などにモミガラを詰めてその中で保存します。

⑥ 効能

食物繊維やオリゴ糖が豊富に含んであり、抗酸化作用のあるポリフェノールを含み赤ワインより豊富です。根菜類の中では、ダントツの低カロリーで、サツマイモの約半分以下で特に、糖尿病・高血圧症・高尿酸血症(痛風)・便秘解消改善に効果があります。

病害虫

ベト病

被害の症状
初めは葉に淡黄色をした境界のはっきりしない小さな斑点ができ、症状が進むと拡大して淡褐色に変わり、葉脈と葉脈の間に囲まれた部分が角形で黄褐色のステンドグラス状の病斑となります。葉裏にはカビが生え、症状は主に下葉から発生し、徐々に上の葉に拡大します。病斑は古くなるとう黄褐色〜灰白色となり、近くの病斑同士がつながって、一枚の葉全体に広がることもあります。このような病葉は晴天が続くと乾いてパリパリになりますが、雨が降り湿度が高いとベト病になります。

生感
ハボタンやレタスなどでは春先の冷涼な時期に発生しますが、キュウリやカボチャなどでは比較的高温時に発生します。多湿を好み、風雨などにより伝染します。病気の感染には葉が結露などで濡れていることが必要で、葉が乾いていると発生は抑えられます。

防除方法
密植栽培を避け、排水を良くして特に過湿にならないように注意します。また、敷きワラやビニールマルチにより土壌からの感染を少なくすることで発生を抑えられます。キュウリなどでは収穫期で肥料切れしてくる時期にも急に発生しやすいので注意が必要です。畑や花壇で梅雨期、秋雨期に被害が多くなるので、その時期は発病前から発病初期にかけて予防的に薬剤散布を行います。が、ベト病は主に葉の裏表にある気孔から侵入しますので、薬剤散布も葉の裏表にまんべんなく行うことが大切です。薬剤については、JAでお尋ねください。



キュウリの葉に発生したベト病



ネギに発生したベト病