

キクイモ 生育旺盛な健康野菜

芸研究者 ● 成松次郎

キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間中は中間地では4～10月で、10月ころに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、シヨウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

〔品種〕 塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

〔畑の準備〕 植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを施しよく耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます（図1）。

〔植え付け〕 種芋（塊茎）は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50～60cm間隔で植え付けます（図2）。

〔管理〕 どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊茎から多くの芽が出るときは、芽かきをして、2、3本に整理します。

〔支柱立て・摘心〕 草丈が3mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1・5m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます（図3）。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘心します。10月ころからヒマワリに似た黄色の花が開花します（図4）。日持ちの良い切り花としても観賞できます。

〔病害虫の防除〕 強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半にはうどんこ病が発生することがあります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

〔収穫〕 茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましょう（図5）。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、全て掘り上げます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

J A 広報通信より引用

栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
冷涼地				▲	▲	—	—	—	—	—	■	■	■
中間地	■	■	■	▲	▲	—	—	—	—	—	■	■	■
暖地	■	■	■	▲	▲	—	—	—	—	—	■	■	■

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

図1 畑の準備

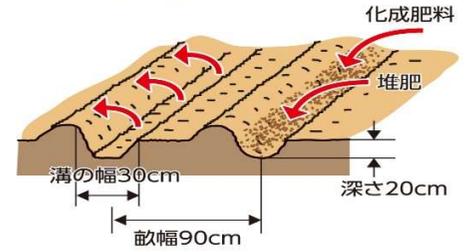


図2 植え付け

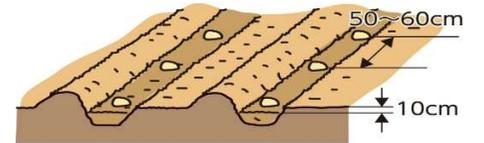


図3 支柱立て・摘心

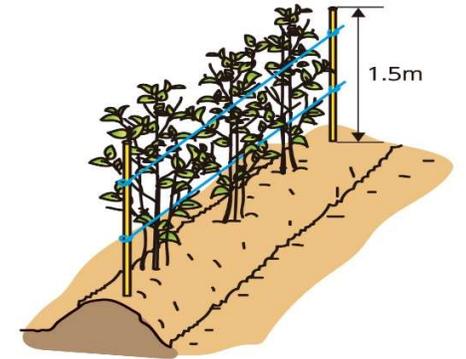


図4 開花



図5 収穫

