

健康野菜

# ラッカセイ



ラッカセイ

分類 マメ科

原産地 南米アンデス

栄養成分

★タンパク質、カルシウムを多く含む栄養野菜です。

※未熟なうちに食べるゆでラッカセイは、野菜感覚で食べられます。  
これは、生産した者だけが食べることのできる、貴重な食材です。

食べ方

● さやゆで

さやがおおむね、肥大した頃のラッカセイを、さやごと、うす塩水でゆでて、実を取り出してたべます。

● ピーナッツ

さやのまま乾燥しておき、必要に応じてピーナッツとして利用します。

収穫

若ざやどり  
収穫の約20日前  
子実が未成熟なうち  
(10月上旬)  
収穫 11月上旬

完熟子実どり  
さやの網目がはっきりして肥大しきったころ。  
数日畑に広げてよく乾かす。

さやのまま乾燥し、必要に応じて取り出してピーナッツとして利用。

栽培カレンダー

病気 害虫 肥料 植えつけ 収穫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
作業					■							
肥料							■		■	■		
病虫害												

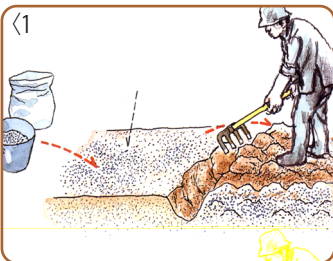
注: 9月~11月の肥料欄には「カリ分の多い肥料」と記載されています。

特性

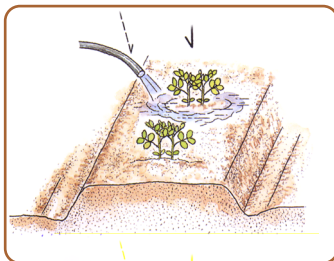
日照が多く、高温の条件でよく育ちます。  
湿地、重粘土質の土壌ではあまり収穫はできません。  
石灰分が不足すると空きざやが起きやすいので、かならず石灰を施します。

植えつけ準備

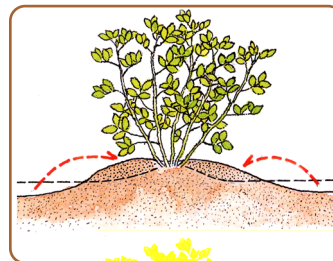
1m<sup>2</sup>当たり150gの苦土石灰をまぜておきます。



植えつけ



管理作業



栽培ポイント

開花後、子房柄は土中にむかって伸びるので土中に入りやすくするために土寄せを入念に行う。

