

# 健康野菜

# ゴマ



ゴマ

分類 ゴマ科

原産地 アフリカ

## 栄養成分

★カルシウム ★鉄分★ビタミンB群  
★ビタミンE 食物繊維など小さくても栄養の宝庫です

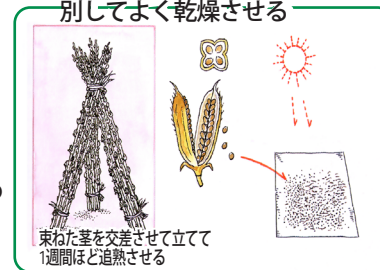
## 食べ方

●炒りゴマ フライパンで中火でよくふりながら2~3分炒る。

## 収穫

下葉が枯れ下の2~3コはじけはじめた頃根元から取り取り上部と花や葉を切りのぞきます。

大部分の殻が割れはじめたころシートの上で種子を落とし、選別してよく乾燥させる



## 栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
病気												
害虫												
肥料				草丈10~15cmの頃								
植えつけ												
収穫												
作業												
病害虫						褐斑病						

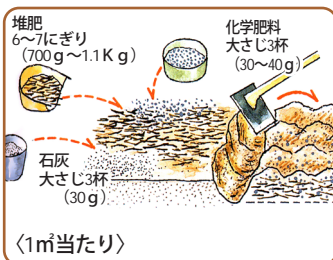
## 特性

エジプト、インド、などでの栽培は紀元前から始まり、日本への渡来も6世紀頃とされています。

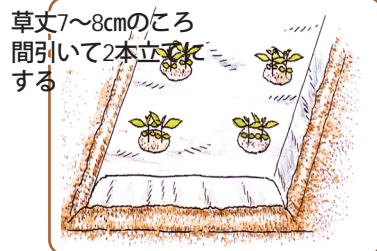
排水、日当たりがよい畑を選んでください

チッソ肥料が多いと倒伏しますので、施肥量を少なくして、栽培します。

## 植えつけ準備



## 植えつけ



## 管理作業



## 栽培ポイント



良品を多く次々と収穫するには、良い側芽を多く発生させることです。追肥の回数を多くし、肥料切れをなくします。

下葉が枯れ、殻が黄色し2~3個裂けはじめてきたころ根元から刈り取り、1週間ほど追熟させる