

# 白花豆を育ててみよう!!



## ① 準備するもの

- ① 白花豆の種
- ② さお竹または支柱になりそう物 (2m~2m50cmぐらい)  
※白花豆はツルが伸びて支柱などに巻きつながら成長する作物なので、ツルを登らせてあげるものが必要です。麻ひもなどで代用可能です。
- ③ 肥料…家庭菜園でよく使われる野菜用などの三要素入った複合肥料  
※野菜用肥料はホームセンターなどで入手できます。豆用の肥料や竹も農協の資材店舗で入手できますよ!

## ② 植える場所の選定

日がよく当たり水はけの良い場所を選ぶ。地面に直接まくのが基本ですが、場所がない場合プランター栽培も可能です。  
※プランター栽培の場合、白花豆は根がよく張る作物なのでなるべく大きめの物を用意し、市販の培養土を使用。

## ③ 育て方

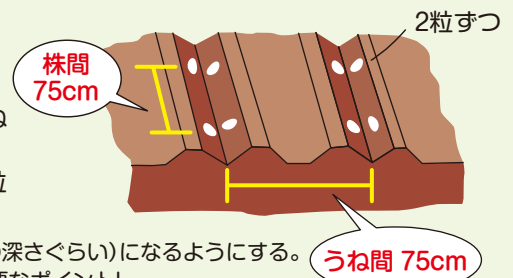
月	5月下旬~	6月中旬~	7月上旬	9月下旬	10月
作業	種まき	竹立て	ツルまき	つる切り	収穫

**1 土づくり** 土を細くなるまで耕す。(できるだけ細かく砕くのが発芽安定のポイント!)

**2 種まき** 5月下旬~6月上旬で、温かく霜の心配が無くなった時期に播種。

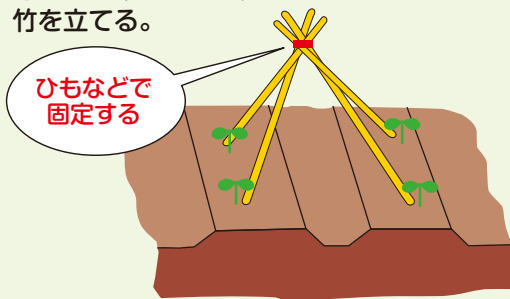
- ①クワなどで深さ10cm程度の深さのうねを引きそこに肥料まく。
- ②作ったうねに75cm間隔で白花豆を2粒ずつまき土をかける。

※土を被せた状態で豆の深さが5cm程度(親指の深さぐらい)になるようにする。  
※土を被せた後手で軽く鎮圧してあげるのも重要なポイント!



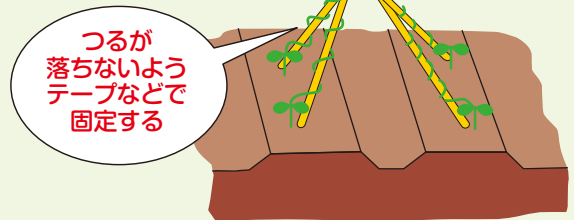
**3 さお竹を立てる**

芽が出て葉が10cm程度になったら竹を立てる。



**4 ツルを竹にのぼらせてあげる**

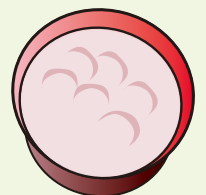
竹を立ててあげてしばらくすると中心からツルが伸びてくるのでツルを竹に軽く反時計回りにまき固定し、上のように誘導してあげる。



※ツルまきは必ず必要な作業、面倒でもやってあげてね!

## ④ 収穫

- ① さやが熟して色が黄色くなり始めたら、地面から3~5cmのところまで根を(鎌などで)切り離す。
- ② しばらくそのまま乾燥させ、さや茎が枯れてきたら竹を抜く。
- ③ さやをむしって豆を取出し、日陰の風通しの良い場所でよく乾燥させる。  
※豆以外の茎や葉は次の年の野菜など肥料になるので、野菜畑にすきこんで有効活用!



**⑤ 料理** 白花豆は煮崩れしにくい豆なので煮豆がおすすめ! 白花豆のあんこやおしるこなどに!