

ラッカセイ

- 果菜類：マメ科の一年草
- 原産地：南米のアンデス山脈
- 日本の産地：千葉、茨城、神奈川

この野菜の基本的特性（環境適応性）

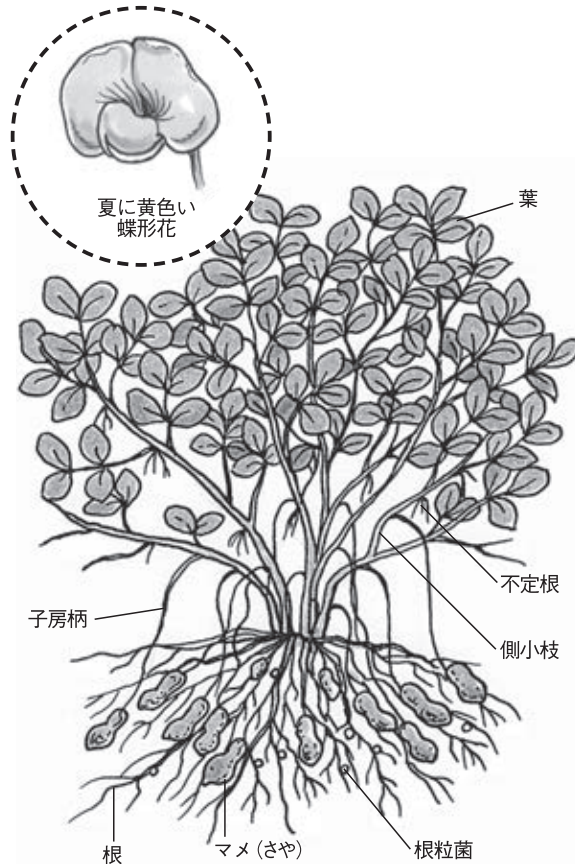
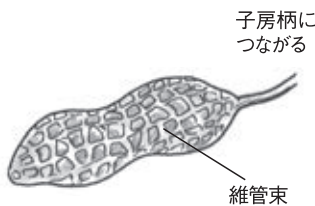
[温度] 生育適温 25～30℃。高温を好むので、寒冷地での栽培は不向き。
[光] 日照の多い条件でよく育つ好光性作物。

[水] 耐乾性は強い。
[土] 排水良好な砂質土や火山灰土を好む。酸性を嫌う。石灰分が不足すると空ざやになりやすい。

見つける

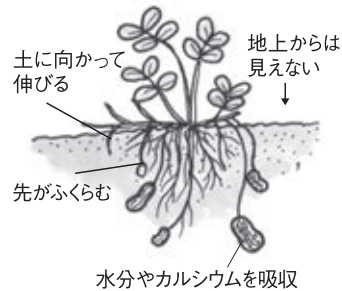
さやのしわしわは何のため？

しわしわの縞目模様は、養分や水を運ぶための維管束。



なぜマメは土にもぐるの？

開花後数日たつと子房柄が土中にもぐる。根の代わりをするためとか、鳥などに食害されないためにもぐると考えられている。



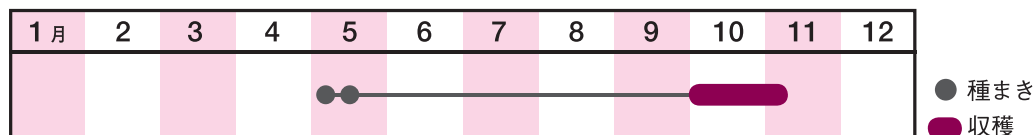
マメは地上には実らない？

実らない。ラッカセイのマメができるには、暗いことと水分があることが絶対条件。



育てる

コクと風味豊かな大粒ラッカセイの栽培



種まき

①晩生系の大粒種を選ぶ

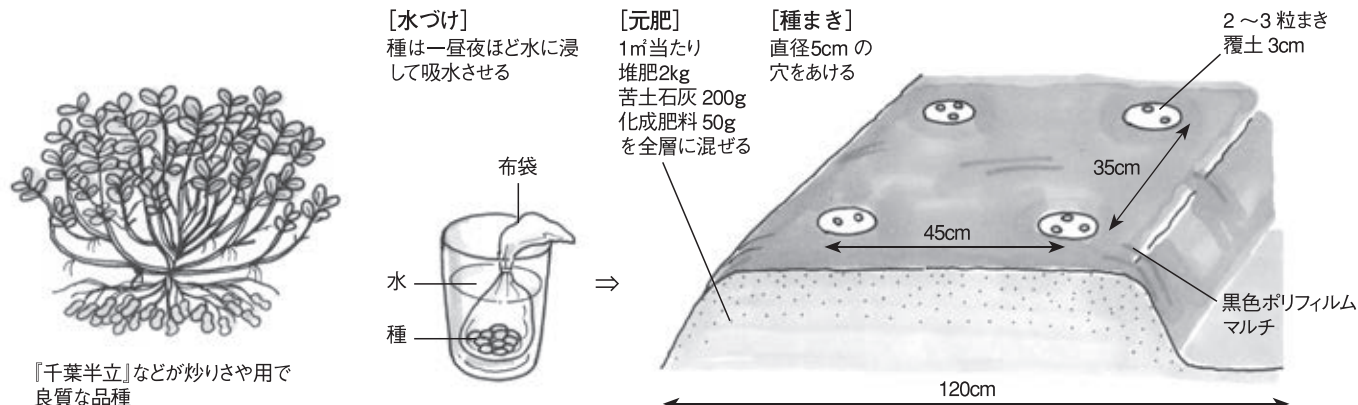
やや地面をはうタイプで、晩生系の大粒種が家庭菜園向き。

②苦土石灰は多めに

石灰不足になると空ざやが多くなるので注意。

③マルチ栽培で生育を促進

初期生育のスピードが遅く、雑草にも負けやすいのでマルチを張る。



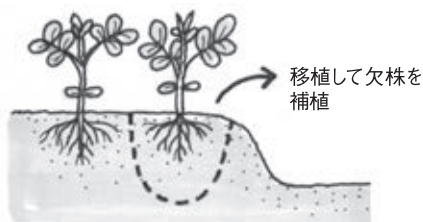
『千葉半立』などが炒りさや用で良質な品種

管理

④ 欠株があったら補植する

本葉3～4枚期までに欠株が生じたら、2株のうち1株を移植して欠株を補う。

【補植】
本葉2枚のころ
1株掘り上げる



⑤ 中耕して酸素を確保する

土中に実を結ぶので、中耕して土をやわらかくするとともに、酸素を確保してマメの肥大を促す。

【マルチよけ】
側枝が伸び始めたころ、マルチを取るが、子房柄はマルチを突き破って土にもぐるので、そのままでもよい

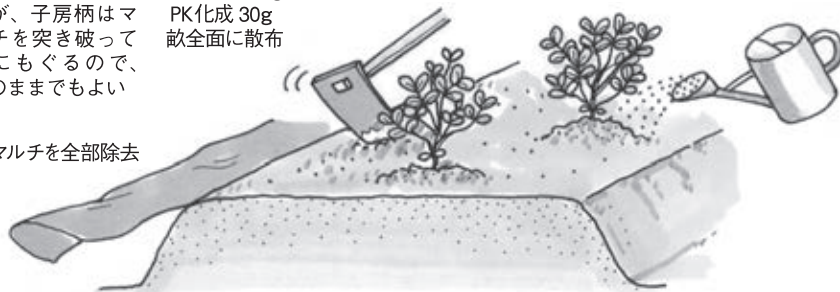
マルチを全部除去

【追肥】
1㎡当たり
化成肥料 20g
PK化成 30g
畝全面に散布

【中耕】
根を切らないように
浅く耕す

【土寄せ】
株元付近約 15cm
くらいの範囲に

【水やり】
開花後、乾いていたら

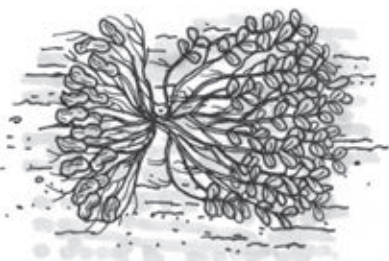


食べる

収穫

⑦ 収穫は遅らせたほうが無難

開花・結実がいっせいに行われないので、5～6%落葉し茎葉が黄色くなるまで待って、掘り上げる。



掘り上げた後は、数日畑で乾かす

塩ゆで用 ラッカセイ

エダマメと同様に、実が未成熟なうちに収穫して楽しむ。専用品種『郷の香』は早生で夏に収穫できる。



【機能性と効果】

オレイン酸
ビタミンE、ナイアシン

動脈硬化予防、美容
生活習慣病の予防

〈オレイン酸は不飽和脂肪酸なので、動脈硬化や心臓病などの予防効果がある。アミノ酸組成に優れたタンパク質も含む〉

【持ち味の引き出し方】

●ビールのつまみやおやつにうってつけ

ナイアシン(ビタミンB群)が豊富で、アルコールを分解する酵素の働きを高め、肝臓の負担を軽減。

●ゆでラッカセイは風味が最高
収穫したてのラッカセイをさやつきのまま洗い、圧力釜で10分間くらい塩ゆですると、ひと味違うおいしさ。

●粉末にしてゴマと同じ使い方を
ゴマと同等の香ばしきが出るので、たくさんの利用法がある。



【賞味期限】

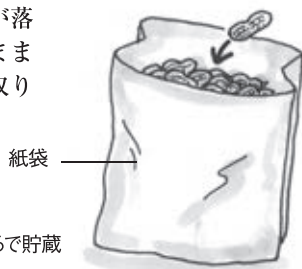
さやをむいたものはその日のうちに食べる。さやつきでも生ものは冷蔵庫で保存する。

貯蔵

⑧ さやのまま貯蔵する

実がかたくなると風味が落ちるので、さやつきのまま貯蔵し、必要に応じて取り出して利用する。

さやつきのまま入れる



涼しいところで貯蔵

伝える

●世界じゅうの広い地域で栽培

古代から、アンデスに住む先住民によって食料や薬として利用されていたが、16世紀後半に世界じゅうに広まった。とくに貿易船などに食料として積み込まれたことから、世界各地に伝わったといわれている。

●油をとるための作物

ラッカセイは、マメ科のなかでサイズに次いで多く生産される。用途の半分以上はピーナツオイル用として。大粒の風味のよいものは良質な食用油として好まれている。中国ではゆでて惣菜にしている。

●さまざまな呼び名

「花が落ちて実が生まれる」ように見えたことから落花生と名がつけられた。地方によっては、人豆、底豆、俵豆などと呼ばれる。英名のピーナツのピーは豆、ナツは殻に入った木の実の意味。

●日本に伝わったのは江戸時代

日本には1706年に中国から伝来したといわれるが、本格的に栽培が始まったのは、明治7年に政府がアメリカから大粒種を導入し、奨励したことから。ポリフィルムマルチ栽培が普及し、温度不足の地方にも栽培が拡大した。