

生食用赤オクラの栽培における仕立て株数並びに収穫間隔の影響

コース・専攻：総合芸術コース・園芸

グループ名 赤オクラチーム

メンバー 金崎伸子 溝田長弘 本橋平和 吉村美祢

赤オクラを研究テーマに選んだ理由はその栄養価に注目したからです。もともとオクラはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。加えて赤オクラは赤い色素のアントシアニンが豊富に含まれていて、このアントシアニンは抗酸化作用を持ち、眼精疲労の回復や老眼の予防にも役立つのでシニア向けの野菜として最適と考え研究栽培に選びました。しかしながら赤い色素のアントシアニンは熱に弱く、熱を加えると独特の赤色も消えるとともにその効能もなくなってしまいます。そこで生食で美味しく食べられる赤オクラの栽培方法と、生食の赤オクラのいろいろなレシピも探求したいと思うに至りました。

調査方法は、1株仕立て、3株仕立て、4株仕立て、5株仕立て、6株仕立てと、仕立て株数を変えて栽培を行い、各仕立て株の草丈、茎径、根張り、オクラ莢収穫数、オクラ莢の収穫量、更にオクラの収穫間隔で比較し、家庭園芸で生食に向けた小ぶりで柔らかい赤オクラを多く収穫するにはどのような栽培方法が適しているのかを研究致しました。

研究の結果としては次の通りでした。

- (1) 仕立て株数の違いによる収穫量、収穫莢数の変化については、3株仕立て、4株仕立て、5株仕立て、6株仕立ての比較を行いました。6株仕立ては収穫重量が最も多く、収穫莢数も多かったです。
- (2) 収穫間隔の差による収穫重量と収穫莢数の影響については1株仕立てを毎日収穫と3日毎に収穫する試験区に分けて比較しました。毎日収穫は3日毎収穫に比べて収穫重量で132%、収穫莢数で190%となり1莢の重さは90%でした。結果、収穫量が多く、小さくて柔らかいオクラの莢が収穫できる毎日収穫が生食のオクラの栽培に向いていると思われます。
- (3) 家庭園芸では毎日生食オクラの料理を楽しむ暮らしを考えると、6株仕立てで毎日収穫することが好ましいと思いました。
- (4) 赤オクラのアントシアニンを生食するための調理例も示します。



研究栽培を終えて、この夏場は異常気象ともいえる猛暑の中で熱中症の恐怖と戦い、水やり、草抜き、虫取り、摘葉、収穫、記録に励みました。結果、農薬を一切使わずに収穫を終えられたことに嬉しさを感じます。赤オクラの花の可憐さは驚きで栽培の時のさまざまな出来事や、みんなで育てて食べる楽しみは良い経験と楽しい思い出となりました。