

## 4

耐暑性健康増進作物

## トカドヘチマ

ウリ科

学名： *Luffa acutangula* (L.) Roxb.

熊本県農業研究センター

## (1) 特徴



## ～ヘチマは熱帯では立派な野菜です～

東南アジアはもちろん、沖縄、鹿児島県などでも野菜として食用されている。食用に適するヘチマは若どりした果実で、果肉は柔らかいだけでなく、独特の食感がる。

中でも、トカドヘチマは、名前のとおり輪切りにすると角が10個あり、外観も個性的である。

## (2) 栽培ごよみ

| 作型・系統名 | 4月 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|--------|----|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|
|--------|----|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|



○ 播種

◎ 定植

■ 収穫

## (3) 栽培方法・出荷形態



## ●ほ場準備

棚やパイプハウスの骨組みを利用した立体栽培を行う。

土壌伝染性病害虫（つる割病、センチュウ類）が問題となるので、対象となるほ場では土壌消毒を行っておく。

事前に堆肥2t/10aと石灰質資材を施用する。施肥量はN、 $P_2O_5$ 、 $K_2O$ を各10kg程度とし、十分混和する。なお、追肥中心の栽培を行う場合には、基肥は適宜減肥してもよい。

幅300cm程度の畝をつくり、かん水チューブ等を準備する。



トカドヘチマの種



収穫したトカドヘチマ

## ●は種・育苗・定植

一般果菜類と同様に播種箱等で25～28℃で発芽させ、子葉が展開したら12cm程度の鉢に鉢上げする。

育苗期間は昼間20～30℃、夜間15℃を目標に温度管理をする。

本葉5～6枚展開の頃に、畝幅3.0m程度、株間1.5～2mで定植する。

## ●定植後の管理

アーチや棚までは主枝を伸ばすが、その後は摘芯し子ずるを2～3本伸ばす。基本的には放任とするが、混み合ったつるや古葉は適宜取り除く。

着果は草勢がついてからとし、基本的には人工交配は必要としない。また、曲がり果の発生防止のため、着果した果実は早めにアーチや棚から引き出す。病害果や不良果は早めに摘果する。

追肥は、収穫始めごろから適宜行い、1回に各2kg/10a程度とする。

## ●収穫出荷

果長20cm程度から収穫可能となる。なお、果実品質の面から果長50cmまでに収穫する。

最夏期で開花～収穫期(300g)まで約1週間。

幼果であるので丁寧に扱い出荷する。

とり遅れは果実が繊維質になり、品質が著しく劣るため注意する。

## ●病害虫防除

前述のように、つる割病やセンチュウが問題となるようなほ場では土壌消毒を行う。

その他の害虫は、特に問題とならない。

## (4) 栽培のポイント・注意点

基本的に整枝等はしないが、古葉や伸びすぎた枝等は適宜整理する。

果実の曲がり防止のために早めに果実の引き出しを行なう。

## (5) 具体的データ

| 果重(g) | 果長(cm) | 果径(cm) |
|-------|--------|--------|
| 308   | 52.1   | 4.1    |

図1 果実形質

注) 平成19年8月7日、5果調査

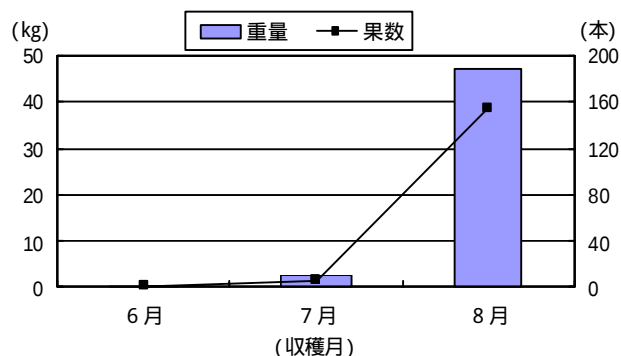


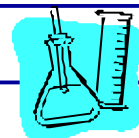
図2 月別商品果収量

注) 3株当たり

定植日: 平成19年5月6日

収穫期間: 平成19年6月25～8月31日

## (6) 成分分析



カリウムが比較的多い野菜。台湾の解説書には、「カロリーが低く、減肥的人の食用に最適」と書かれている。

内容成分 分析: 熊本県農業研究センター

| 成分名     | 新鮮物100g当り |
|---------|-----------|
| 水分      | 93.8%     |
| 窒素      | 220.6mg   |
| リン      | 40.7mg    |
| カリウム    | 167.5mg   |
| カルシウム   | 15.3mg    |
| マグネシウム  | 17.9mg    |
| 鉄       | 0.16mg    |
| マンガン    | 0.62mg    |
| 亜鉛      | 0.30mg    |
| ビタミンC   | —         |
| ポリフェノール | 40.9mg    |
| 抗酸化活性   | 8.5mg     |

注1) 平成16年9月21日に収穫したものの分析結果である。

注2) 各成分は現物100g当りで示した。なお、ポリフェノールは没食子酸相当、抗酸化活性はアスコルビン酸相当で示した。

## (7) おいしい食べ方



トカドヘチマを若いうちに収穫したもの（長さ20cm程度）は、皮をむかずにそのまま調理して食べることができる。しかし長くなると硬くなるので皮をむいて使用する。

調理法は、肉類との炒め物が良く合い、味噌汁等にいれても口当たりがよくおいしい。

おすすめの一品は、「トカドヘチマのきんぴら」。ヘチマの皮を少しむき取り、炒めて醤油等で味付けをして食べるととてもおいしい。

### 【トカドヘチマのきんぴら】



#### 材料（4人分）

- ・ヘチマ 100 g
- ・なす 100 g
- ・えび 80 g
- ・揚げ油 適宜
- ・粉寒天 小さじ1
- ・だし汁 250 c c
- ・針しょうが 適宜
- ・ぎんなん 適宜

- A
- 塩 小さじ1/4
  - 酒 大さじ1/2
  - 薄口醤油 小さじ1/2

#### <作り方>

ヘチマとなすは1cm厚さのイチョウ切りにし、えびは背わたをとって1cm長さに切り、160～170℃でサッと揚げる。

鍋に冷ましただし汁、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。

1分半位沸騰させ、Aの調味料を加える。

に流し入れ、固める。固まったら切り分け、針しょうが、ぎんなんをあしらう。好みに醤油をかける。

提供：芦北地域振興局 農業普及指導課

### 【トカドヘチマの炒め物】



#### 材料（約5人分）

- ・ヘチマ 正味500 g
- ・にんにく 3かけ
- ・豚肉スライス 100 g
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・中華味調味料 小さじ2
- ・砂糖 好みに応じ
- ・サラダ油 大さじ2

#### <作り方>

ヘチマの皮をむく。

を輪切りにする。

フライパンに油を入れて熱し、刻んだにんにくをかるく炒め、豚肉スライスを加えて強火で炒める。

にを加えて強火で炒め、オイスターソースと中華味調味料で味を調える。



資料：タイ・ラオス料理店 シンカム



ヘチマのみそ汁



ヘチマの卵とじ