

5

耐暑性健康増進作物

ナス

ナス科

学名：Solanum melongena L

熊本県農業研究センター

(1) 特徴



インドを原産とする、高温と多湿を好む果菜。栽培の歴史はきわめて古く、日本ではほとんどが黒紫色のナスであるが、東南アジア各国では、多様な色や形状の品種が分化している。低温期には生育が緩慢となり、暖房設備が必要となるが、夏季の露地栽培は比較的容易である。

ビタミンやミネラルなどの栄養成分は少ない野菜であるが、カリウムが多く、体を冷やす野菜のひとつで、抗酸化活性のあるポリフェノール類も含まれている。

果形や果皮色は品種によって様々だが、果実が緑色で長形のRoleks(タイ産)は食味や収量性が良い品種といえる。

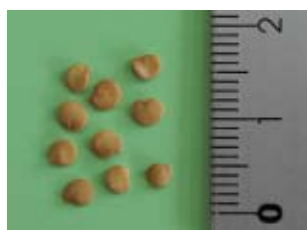
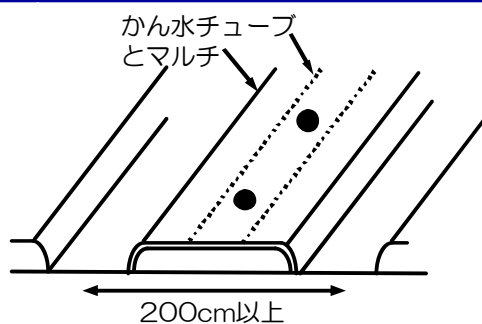
(2) 栽培ごよみ

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



ナスの種子

●ほ場準備

事前に堆肥 2 t / 10 a と石灰資材を施用する。
施肥量は、N、 P_2O_5 、 K_2O を 10 a 当たり各 20 kg 程度とする。
畝幅は 200 cm 以上とし、乾燥防止のためかん水チューブとシルバーまたは白黒マルチを敷設する。

●は種・育苗・定植

播種箱等を用いて条播きする。種子は、一晩水に浸漬して給水させておくと発芽揃いがよくなる。本葉が 1 ~ 1.5 枚展開した頃、ポリポット(径 12 ~ 15 cm) に鉢上げする。

育苗日数は、40 ~ 50 日。葉 10 ~ 12 枚程度で、第一花の開花直前に、株間 70 ~ 80 cm で定植する。定植前日か半日前に液肥を施用しておき、定植時は植穴に粒剤を施薬する。



播種箱に播種し、ポットに鉢上げ



支柱を立てる



収穫適期

●定植後の管理

定植直後は、株元にかん水して活着を促し、早めに仮支柱を立てる。その後、枝の発生にともない誘引用支柱を立てていく。

梅雨期以降は乾燥しないように、晴天が続く場合はかん水に気をつける。

梅雨明け頃から、窒素成分で合計30kgを、1回あたり1.5kg(液肥)～3kg(固形)/10a程度に分けて追肥する。

整枝は、主枝4本仕立てとし、頂芽と第一花の下側の側枝を2芽、第二花着果頃に発生する勢いの強い側枝を選定し仕立てる。

側枝は、果実の収穫時に、主枝に近い1～2芽を残して切り戻し剪定を行う。

摘葉は、下位部に光があたり過繁茂とならないように、適宜行う。草丈が1.5m程度になったら主枝を摘芯し、以降は側枝からの収穫を主体とする。

●収穫出荷

小丸形の品種は果実が3～5cm程度で、長形の品種は果長が25～30cmで収穫する。取り遅れると、つやがなくなり、果皮が硬くなる。

●病害虫防除

期間を通じて、ダニやスリップスによる被害に注意する。また、ヨトウムシ類の幼虫による食害は被害が甚大となるため、発生がみられたら初期防除を心がける。



ダニによる葉の黄化、かすれ症状



スリップスによる葉の被害



ヨトウムシの卵塊

(4) 栽培のポイント・注意点

乾燥には比較的強いが、乾燥や肥料切れにより収量低下を招くため、こまめなかん水や追肥を行う。

害虫の発生に注意し、初期防除に努める。

(5) 具体的データ

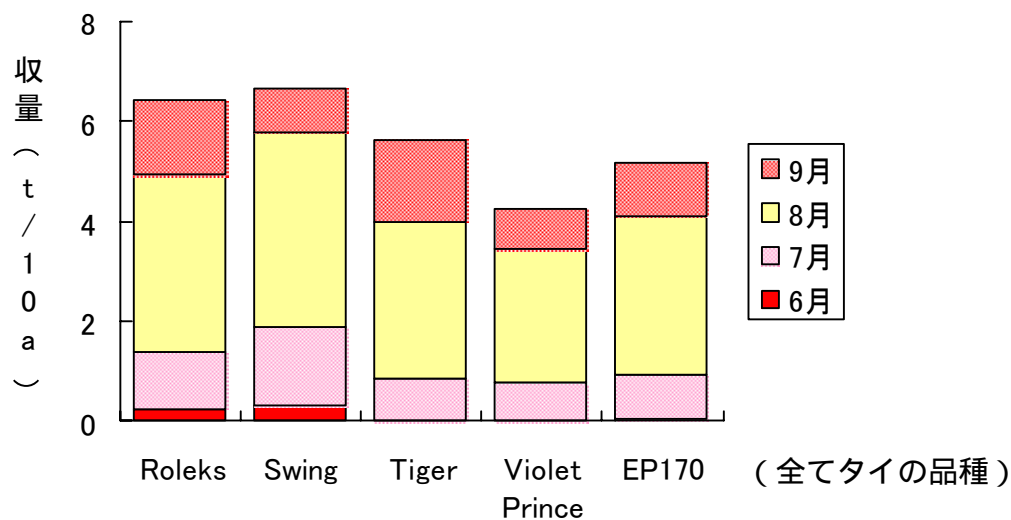
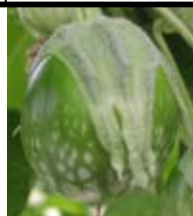
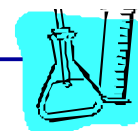


図1 露地栽培における月別可販果収量
(平成19年4月3日播種、5月22日定植、収穫期間6月19日～9月14日、
畝幅2m、株間70cm、主枝4本仕立て、施肥量N:P₂O₅:K₂O=30:45:35kg/10a)

	Roleks	Swing	Tiger	Violet Prince	EP170
一果重(g)	138	202	31	26	74
果長(cm)	31	28	5	4	5
果径(cm)	3.8	5.5	5.0	4.5	4.1
果形	極長	極長	球	偏球	球
果皮色	緑	紫(ガクは緑)	緑条斑	淡紫	淡緑





(6) 成分分析

ナスの約90%は水分であるが、ビタミンB群・C、カリウム・カルシウム・鉄分などのミネラル成分、食物繊維などが栄養素として含まれている。また、紫色のナスには、ポリフェノールの一種である色素アントシアニンが多く含まれている。

成分名			
水分		93.2	g
たんぱく質		1.1	g
脂質		0.1	g
炭水化物		5.1	g
カリウム		220	mg
カルシウム		18	mg
リン		30	mg
鉄		0.3	mg
ビタミンA	β -カロテン当量	100	mcg
ビタミンB1		0.05	mg
ビタミンB2		0.05	mg
ビタミンC		4	mg

五訂増補 日本食品標準成分表(ナス、生)より

(7) おいしい食べ方



タイの品種のナスは大きさ、色、形などさまざまで、へたの色も多彩である。青いトマトのような形をしたタイナスは、タイカレーの食材として利用される。



ベトナム料理「ナスのシチュー」



ミャンマー料理「焼きナスのサラダ」