

1)はじめに

ゴボウはキク科に属し、原産地は地中海沿岸や西アジアとされる植物です。本来、薬草として日本に伝わりその後食用として栽培されるようになりました。その歴史は古く1,000年以上で、当時の野生種から改良されて日本独特の野菜の一つになりました。風味豊かでヘルシーな野菜として煮物や鍋物にはもちろん、きんぴら、天麩羅など、最近では繊維質の少ない品種をサラダとしても利用されています。また、ゴボウの葉も食用できます。

2)圃場準備

直根が深く伸びるので耕土が深く(短根種で40~50cm、根長種で90cm程度)、排水の良い肥よくな土地(pH6.5~7.5)に適しています。火山灰土のような軽く乾燥した土であるほど肉質のしまりが悪く、外皮は粗く、香気に乏しくなり、ス入りの原因にもなります。耕土の深い粘質土に向いており肉質・香気ともに良いものが期待できます。一方で耐湿性は弱く、地下水位が高いところや浸水した場合には腐敗や岐根が著しく発生します。このようなことから深耕ができない硬い土や、地下水位が高いところでは栽培は不向きといえます。

3)施肥

生育期間が長いので肥料切れしないよう注意します。熟堆肥などの有機質肥料を、10aあたりに1,500kg程度を施して十分に地力を高めておきます。速やかに茎葉部を繁茂させ根部の肥大を図るため、元肥量はN20~25kg・P12~15kg・K15~20kgを標準とします。追肥は窒素を主体とした肥料を2~3回に分けます。

4)播種

一般的には9~10月の秋まき栽培と、3~5月の春まきが可能です。一斉発芽を促す目的で播種する前に一晩ほど水浸しておきます。その後15~20cm間隔に3~4粒を点播きして薄く覆土してから鎮圧します。

5)栽培

初期生育は遅いので早めに除草し、雨で土壌表面が硬くなれば中耕します。発芽後は密生箇所を間引きし、本葉2~3枚頃にも除草も兼ねて生育不良株や徒長した株を間引き、最終的に1本立ちにします。根首部の保護のため生長点が土に埋まらない程度に土寄せします。

6)収穫

根の肥大が止まり、葉柄が枯れるころが収穫の適期です。(新ごぼうの場合は若い根と葉を食用とするので早めに収穫します。)葉柄を10~20cm程度の長さに残して葉を刈り取ります。根に傷をつけないよう株際をスコップなど用いて丁寧に深く掘り下げてから抜き取ります。収穫後は乾燥させると硬化するので、長期に貯蔵する場合は排水と日当たりの良い場所に斜めに土を掘って仮埋めしておきます。

7)ポイント

- 深耕を怠ると根の伸長が悪く、側根、岐根の原因となります。
- 根の肥大が止まり、そのまま放置するとス入りの原因となるので注意しましょう。
- 大規模な産地などではトレンチャーを利用して畝を深く掘れば容易に引き抜くことが可能です。

吾作牛蒡

肉質極上・増収性抜群
遅掘りでも品質安定!!



根長:80cm前後

栽培期	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
西日本標準				●	●								

新ごぼう

若い根と葉柄の香りと
歯ざわりを楽しむ!!

- 若い根とやわらかい葉柄を食用とする。●葉は灰緑色で大きく、葉柄は鮮緑で太長い。●低温伸長性に優れ、茎葉の伸びが早い極早生種。●新鮮な香りと歯ざわりは抜群で、近郊産地や家庭菜園に最適。●低温処理をした1~3月どりの栽培方法も可能。



【収穫適期】
根長:33cm前後
葉長:37cm前後

栽培期	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
西日本標準				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

ごぼう

発芽適温:20~25℃	10a当たり播種量(約300坪)	20ml当たり粒数
裸種子	1.4~1.6g	700~800



ゴボウは食物繊維が豊富。新陳代謝を活発にし、整腸作用や滋養作用、生活習慣病の予防に効果があります。独特の歯ごたえは「イヌリン」と繊維質の「セルロース」です。どちらも腸の大掃除してくれるのでダイエットや大腸がんの予防にも効果を発揮します。