

# カボチャ



学名 *Cucurbita maxima* Duch.  
(西洋カボチャ)  
*Cucurbita moschata* Duch.  
(日本カボチャ)  
*Cucurbita pepo* L.  
(ペポカボチャ)

和名 カボチャ  
英名 Pumpkin  
原産地/生育地 南アメリカ  
植物分類 ウリ科カボチャ属  
発芽適温 25～30℃  
生育適温 20℃前後

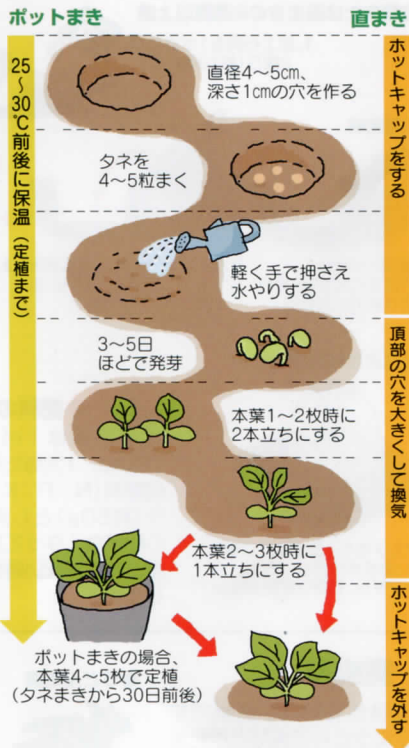
カボチャは体内でビタミンAとなるカロテンが多く、果肉の黄色が濃いほど豊富です。また、ビタミンC、たん白質、食物繊維、ミネラル(特にカリウム)を豊富に含み、栄養価が高い緑黄色野菜です。「冬至カボチャ」といわれるように、野菜の中でも保存性がよいことから、貯蔵しておき、ビタミン源の少ない冬にも食べたいものです。

西洋カボチャは冷涼で乾燥した気候を好み、日本カボチャは高温多湿に耐えます。ペポカボチャは耐暑性があります。土質を選ばず、日当たりさえよければ旺盛に育つ作りやすい野菜です。根は広く張るので吸肥力が強く、ほかの作物が栽培できない場所でも作れますが、チッ素肥料が多く残っている畑や、チッ素肥料を多肥にするとつるぼけとなります。水はけが悪いと茎葉に疫病が発生しやすいので、水はけをよくします。

【品種選び】カボチャには日本種、西洋種、ペポ種の3種があります。日本種は昔から栽培されていたため、地方品種が多くあります。果肉は粘質です。これに対して、西洋種の肉質は粉質で、果皮の色は黒緑色、白皮、赤皮などがあります。未熟果をサラダや漬物に利用する新しい品種も人気です。ペポ種には若どり用のツルなしカボチャや、外観が色とりどりのものがあり、栽培する楽しみがあります。

## 1 タネまき～定植の育苗管理

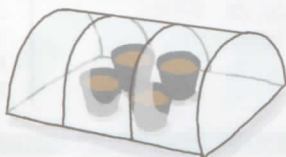
タネまきは、ポット(9～12cm)まきと直まきいずれも、直径4～5cm、深さ1cmくらいの穴を作り 4～5粒をまいて土をかぶせ、手で軽く押さえて水やりします。本葉1～2枚の時に2本に間引きし、本葉2～3枚で1本立ちにします。



### POINT 確実な発芽には保温を!

直まきではホットキャップをかぶせて保温し、ポットまきでも25～30℃前後になるよう保温します。3～5日ほどで発芽します。定植適期苗は本葉4～5枚(タネまき後30日前後)です。

#### ●ポットまきの場合



25～30℃前後で保温

#### ●直まきの場合



ホットキャップで保温

## 2 畑の準備～定植または直まきまで

定植または直まきの2週間以上前までに苦土石灰を散布して深く耕します。1週間前に、直径30～40cm、深さ30cmほどの穴を掘り底に堆肥を入れ、掘り上げた土に化成肥料、過リン酸石灰をかき混ぜて穴に埋め戻し、周りの土を集めて高さ10cmほどの定植床または直まき床を作ります。株間は1mほどにします。

### ●2週間以上前

1. 苦土石灰を2握り(約100g)入れる
2. 深く耕す



### ●1週間前



直径30～40cm、深さ約30cmの穴を掘り、堆肥を約1kg入れる

掘り上げた土に化成肥料を1握り(約50g)、過リン酸石灰を軽く1握り(約20g)混ぜ、穴に戻す

周りの土をかき寄せて床を作る(縦×横約60cm、高さ約10cm)

↓  
ポリマルチをし(選択)、定植または直まきをしてホットキャップをする(ここからは1と同じ)

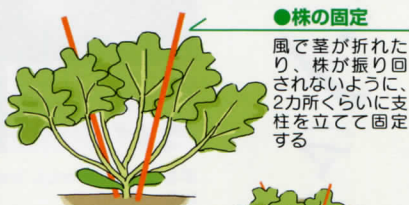
### POINT 肥料のやりすぎ厳禁!

苦土石灰は1㎡当たり2握り(約100g)、1穴当たり堆肥は約1kg、化成肥料(N P K=8 8 8)は1握り(約50g)、過リン酸石灰は軽く1握り(約20g)とします。定植は深植えにならないように。定植後はホットキャップをかぶせ、つるが伸びてきたら取りはずします。

## 3 定植後～収穫までの栽培管理

風で茎が折れたり 株が振り回されないように、支柱を立てて固定します。つるなしのため特に整枝する必要はありません。古い葉や病葉を除去し、風通しと採光性をよくして病気の発生を抑えます。収穫が始まったら3週間間隔で追肥します。

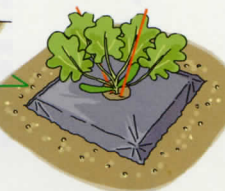
### ●株の固定



風で茎が折れたり、株が振り回されないように、2力所くらいに支柱を立てて固定する

### ●追肥

化成肥料軽く1握り(約30g)をポリマルチの外側にばらまく



### POINT 人工交配が確実!

朝、ミツバチが飛んでいないような場合、人工交配をおすすめします。その時、葉や茎にとげがあって痛い場合は軍手などをして手を保護します。追肥は1回、化成肥料を1株当たり軽く1握り(約30g)とします。

## 4 病虫害

カボチャの中では、ウイルス病やうどんこ病が発生しやすく、花に灰色カビ病がでて果実も腐てくることがありますので注意しましょう。また、害虫では、ウリハムシ アブラムシが多く発生しやすいので 被害が大きくなる前に防除します。

### ●灰色カビ病



### ●アブラムシの防除

寒冷紗を被覆する



### POINT

初期防除に努めましょう!

ウイルス病はアブラムシが媒介するので 生育初期は寒冷紗による被覆が効果的です。うどんこ病は、生育期間中の雨量が少なく 乾燥ぎみの天気が続く時に発生します。

## 5 収穫

開花後4～6日、長さ約20cmの若い果実を収穫します。収穫が遅れると果実が大きくなり、味が落ちるだけではなく株に負担がかかるので注意します。「花ズッキーニ」は花が開きかけた蕾を収穫したもので 蒸し料理に適します。

### ●収穫



ハサミを用いて収穫する。葉や茎にとげがあって痛い場合は手袋をする

### POINT

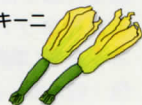
収穫は遅れないように!

ハサミなどを用いて収穫しましょう。葉や茎にとげがあって痛い場合は、軍手など手袋をしましょう。

### 収穫果



### 花ズッキーニ



## 栽培暦

| 栽培地        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 寒冷地<br>冷涼地 |   |   |   | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ●  | ●  | ●  |
| 温暖地        |   |   | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ●  | ●  | ●  |
| 暖地         | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ●  | ●  | ●  |

●タネまき — 育苗・生育 ◆定植 ■収穫

## 2 畑の準備～定植または直まきまで

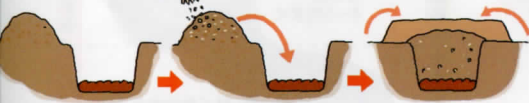
定植または直まきの2週間以上前までに苦土石灰を散布して深く耕します。1週間前に 直径30～40cm、深さ30cmほどの穴を掘り 底に堆肥を入れ、掘り上げた土に化成肥料、過リン酸石灰をかきまぜて穴に埋め戻し、周りの土を集めて高さ10cmほどの定植床または直まき床を作ります。株間は1mほどにします。

### ●2週間以上前

1. 苦土石灰を2～3握り(100～150g)入れる
2. よく耕す



### ●1週間前



直径30～40cm、深さ約30cmの穴を掘り、堆肥を約1kg入れる

掘り上げた土に化成肥料を1握り(約50g)、過リン酸石灰を軽く1握り(約20g)混ぜ、穴に戻す

周りの土をかき寄せて床を作る(夕テ×ヨコ60cm、高さ10cm)

ポリマルチをし(選択)、定植または直まきをしてホットキャップをする(ここからは1と同じ)

### POINT 肥料のやりすぎ厳禁!

苦土石灰は1㎡当たり2～3握り(100～150g) 1穴当たり堆肥は1kg、化成肥料(N P K=8 8 8)は1握り(約50g) 過リン酸石灰は軽く1握り(約20g)とします。定植は深植えにならないように注意しましょう。定植後はホットキャップをかぶせ、つるが伸びてきたら取りはずします。

## 3 定植後～収穫までの栽培管理

整枝は、西洋種では親づる1本と子づる1本、日本種、ペボ種では親づる(本葉5～10枚で摘芯)と子づる2～4本の仕立てとし、着果前は他の子 孫づるはかき取り 後は込みすぎたつるを摘除します。ペボ種でツルなし種(ズッキーニ)の整枝は不要です。追肥は、着果した果がこぶし大になった頃に、化成肥料を株元から40cmのあたりに施します。

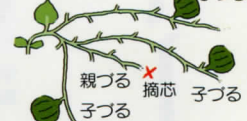
### ●整枝

●西洋種  
親づる1本と子づる1本



### ●日本種 ペボ種

親づる(本葉5～10枚で摘芯)と子づる2～4本



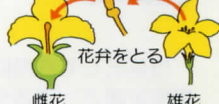
### ●追肥

化成肥料軽く1握り(約20～30g)を株元から40cm離れたところに散布する



### ●人工授粉

めしべにおしべをつける



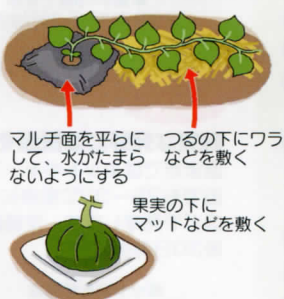
### POINT つるの整理は早めに行う!

追肥は、化成肥料を1株当たり軽く1握り(20～30g)とします。着果を確実にするため、雌花が咲いたら、早朝、雄花の花粉を雌しべにつける(人工授粉)のもよいでしょう。

## 4 病虫害

うどんこ病と疫病が大敵です。うどんこ病は雨量が少なく乾燥ぎみの天気が続く時に発生します。疫病は水はけが悪い畑や、長雨が続いた時に発生が多くなります。雨による泥のはね上がりを防ぐために、株元にポリマルチをしたり つるの下にワラを敷いたり 果実の下にマットを敷くとよいでしょう。

### ●疫病などの病気を防ぐため



## 5 収穫

### ●収穫 西洋種

西洋種は開花後40～45日ほど経って 果梗のひび割れが十分コルク化したら収穫します。日本種は開花後25～30日経って品種特有の色になり 果面に白い粉がふきだしたようになってきたら収穫します。ズッキーニは開花後4～7日 長さ20cm程度、太さ3～4cmで収穫します。



へたがコルク化したら収穫(開花後40～45日)

### ●日本種 ペボ種(ズッキーニを除く)



へたが褐色になったら収穫(開花後25～40日)

### POINT 病害は初期防除に努め!

うどんこ病は初期のうちしっかりと防除します。ポリマルチのデコボコは水たまりがでやすいので畝作りの時注意しましょう。

### POINT 着果と摘果は確実に行う!

西洋カボチャは収穫後、風通しのよいところに置き1週間ほど乾燥させる(キュアリング)と、日もちがよくなり また、おいしくなります。

## 栽培暦

| 栽培地 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 暖地  |   |   |   | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ●  | ●  | ●  |
| 寒冷地 |   |   |   | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ●  | ●  | ●  |
| 温帯地 |   |   |   | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ●  | ●  | ●  |
| 冷地  |   |   |   | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ●  | ●  | ●  |

サカタのタネ

失敗しない  
野菜栽培からの引用