

# 「ソルガム」を栽培してみませんか？

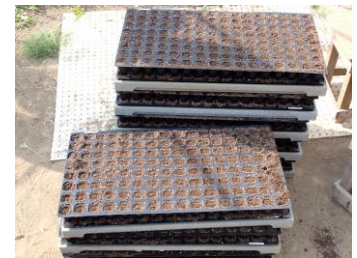
ご希望の方には  
種をお分け  
します！

農業者の高齢化や後継者不足により、田畑ともに年々荒廃農地の増加が懸念される状況下にあります。特に中山間地では有害鳥獣の被害等もあり、耕作をあきらめざるを得ない方たちもいます。そこで、辰野町農業委員会では昨年度より、SDG s など最近多方面から注目されている「ソルガム」栽培に取り組んでいます。その経験から得られる栽培、利用、加工、販売などに関する知見を広く町内の皆さんと共有し、遊休農地解消につなげていきたいと思ひます。



## 【播種】

種を播く時期はできれば5月中。  
ポットで育苗（98穴か128穴セルトレイ）がおすすめ。



## 【育て方】

苗が20cmほどになったら定植する。  
※株間は15~20cmくらい、畝間は70cm~1mくらい。  
管理機の幅に合わせるなど、除草作業を考慮して調整を！

## 【草取り】

周囲の雑草と間違わないように。  
ある程度伸びてきたら、草取りは気にしなくても大丈夫。



## 【収穫】

時期は9月下旬から10月下旬ごろ。  
茎葉が黄色に変色し、穂先が茶色になってきたら収穫を！  
乾燥後に、脱穀・選別・水洗いをし、ふたたび乾燥させて利用。



栽培スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
生育		発芽	発芽	茎葉 伸長	開花			
作業	畑の 準備	播種		土寄せ			収穫	
			定植		除草		乾燥・脱穀 選別	

（裏面もあります）

## <収穫後のソルガム活用法>

ソルガムには、食物繊維やカルシウム、鉄分、マグネシウム、ミネラルが豊富に含まれ、糖質や脂質の代謝を助けるといわれるヘルシーな雑穀です。また、グルテンフリーにより小麦粉アレルギーの人にもうれしい食材です。

ソルガムの実（※搗精（とうせい）したもの）の入った商品がお披露目されたり、農業委員の皆さんで実や粉を使った調理実習を行い、今後もソルガムの活用方法を考えていきたいと思えます。

（※搗精（とうせい）・・・外皮部を除き、料理できる状態にすること）

### ▼調理実習&試食会



ソルガム入り  
ミニハンバーグ

ソルガム入り  
スイートポテト

ソルガム  
クッキー



▲有機農園カミーノ  
伊那谷熟たれ



▲ソルガム入りケチャップ  
お披露目

#### ソルガムのプチパンケーキ（20個分）

材料：ソルガム粉 400g 山芋 1/2本  
塩 適量 メープルシロップ 適量  
コーン（缶詰でも冷凍でも可） りんご

#### 作り方：

- ① 山芋をすり、ソルガム粉、塩、メープルシロップ、コーンを加え混ぜる。
- ② ソルガム粉と混ぜ合わせる。分量はすった芋の水分量により加減する。生地がひとまとまりになるくらいがちょうどいい。
- ③ 油を薄くひいたフライパンで両面弱火で焼く。
- ④ りんごを薄く切り、焼き目がつく程度に焼き、盛り付けて完成！
- ⑤ 甘味が足りないようならメープルシロップをかける。

#### ソルガムとは・・・？

アフリカ原産の1年草です。日本では「たかきび」と呼ばれ、食物アレルギーがないことから小麦の代替食品としても大注目！

栽培も比較的容易で、病虫害防除もほとんど必要ありません。

水はけの良い、暖かい気候を好み、背丈は2m位まで伸び、頂上に穂が実ります。

昨年度、町内のご希望の皆様は無償配布させていただきました。ソルガムの活用方法や、お問い合わせ等ありましたら、農業委員会までご連絡ください。

辰野町農業委員会事務局（役場産業振興課内）

TEL.0266 (41) 1111