

# ●おいしい野菜の作り方●



色鮮やかな

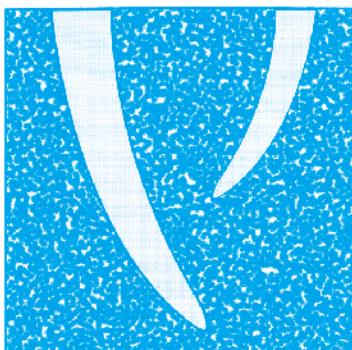
ナスやトマト。いつでも料理に重宝なネギやコマツナ。そして子供たちにも大人気のスイカやトウモロコシなど、家庭菜園には安全で新鮮な野菜はもちろん、季節感や身近な自然がいっぱい。この手引きを参考に、おいしく楽しい野菜作りに挑戦してみてはいかがでしょう

	まく時期 春 秋	栽培プランター	まき方			半日陰栽培	支柱	その他のポイント
			直まき	移植				
葉菜類	ハウサイ	○ ○	△ ○					高畠にして水はけを良くする
	キヤベツ	○ ○	△ ○					まずは秋まきで挑戦
	ブロッコリー	○ ○	大型なら○	△ ○				害虫対策をしっかりと
	ネギ	○ ○	深ければ○	○ ○	△			土寄せは後半に集中的に
	タマネギ	○ ○	大型なら○	○ ○				発芽がポイント
	レタス	○ ○	○ ○	△ ○	○ ○			暑い時期は涼しく管理
	ホウレンソウ	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○			必ず石灰で土を矯正する
	コマツナ	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○			プランターでもがんたん栽培
根菜類	タイコン	○ ○	深ければ○	○ ○		△		春まきはとう立ち予防を
	コボウ	○ △		○ ○				畠を高くして栽培する
	カブ	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○			土を細かく碎いておく
	ニンジン	○ ○	○ ○	○ ○	△			発芽まで乾燥させない
果菜類	キュウリ	○ ○	大型なら○	○ ○		○ ○		枝成型は摘芯する
	ナス	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○			ナス科同士の連作をしない
	トマト	○ ○	大型なら○	○ ○	○ ○			ナス科同士の連作をしない
	スイカ	○ ○		○ ○				摘芯と人工交配をする
	カボチャ	○ ○		○ ○				摘芯と人工交配をする
	オクラ	○ ○	大型なら○	○ ○				できるだけ直まきする
まめ類	トウモロコシ	○ ○		○ ○	△			発芽温度が高いので注意
	インゲン	○ ○	○ ○	○ ○	△	○ ○		暑い時期の落花に注意
	エダマメ	○ ○	○ ○	○ ○	△			チツソ肥料は控えめにする
	エンドウ	○ ○	大型なら○	○ ○	△	○ ○		豆科同士の連作をしない

# ●●まずは土作り●●

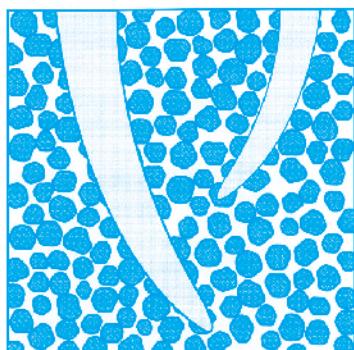
## 水はけの良い土ですか？

植物の根が土中で生きてゆくためには酸素が必要です。そもそも良い土とは大小さまざまな土粒の集まりで、その粒の隙間に空気と水を含んでいます。ところが市販されている黒土などだけだと土粒間が狭く、空気も少ないので根が窒息してしまいます。腐葉土などを混ぜて土を矯正してやりましょう。



### 悪い土

土粒が小さいので水はけが悪くべたしたような土で、酸素のたまる隙間もなく、根が呼吸できない。



### 良い土

土の粒が集まって大きな粒を作っている。水はけが良く、しかも適度な水分も保たれ、酸素も充分にある。

## 土が酸性になってしまいますか？

土が酸性か、アルカリ性かによって植物の生育は大きく変わってきます。わが国のように雨が多い国では土中のアルカリ物質が流れてしまい、土は自然と酸性になっているのが普通です。酸性土壤だとカルシウムやマグネシウムなどのアルカリ成分が少なくなっていて、有益な微生物にも影響を与えてしまいます。そしてほとんどの野菜は酸性土を嫌います。苦土石灰を施して良く耕すことも大切です。



## 良い菜園の作り方

腐葉土やタイ肥をまく

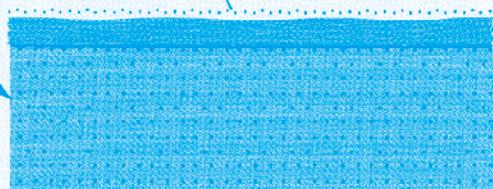


畑  
最後に畝（うね）を作り表面を平らにして完成。  
畝の大きさは野菜の種類によって違う。



まだこんな状態

苦土石灰や肥料をまく  
(石灰窒素は使わないように)



苦土石灰や肥料と混ぜながら30cm位の深さまでよく耕す。よく耕してふかふかの土にしよう



良くながら耕すことが基本



# ●●タネのまき方●●

## じか 直まき

菜園にタネを直接まく方法

タネの大きさの2~3倍の厚さに土かけする

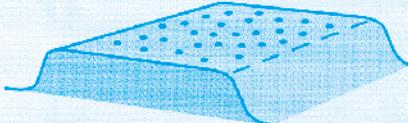
### てん 点まき



まき穴を作り  
1カ所4~5粒まく

ダイコン・ハクサイ  
トウモロコシ・エダマメ  
インゲン・エンドウ

### ばらまき



少し高い位置から  
まくと、均一にまける

ホウレンソウ・ニンジン  
ネギ・タマネギ  
シュンギク・ハツカダイコン

### すじまき



板などでまき溝を作ってからまく

コマツナ・キャベツ  
レタス・カブ

## い　しょく 移植

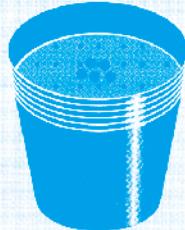
苗を育てて移植する方法

キュウリ  
トマト  
スイカ  
インゲン  
ダイコン、カブ、  
ニンジン、ゴボウなど  
根を食べるもの

ナス  
カボチャ  
その他  
タネが細かなもの

まき穴を作り  
1カ所4~5粒まく

タネの大きさの2~3倍の厚さに土かけする



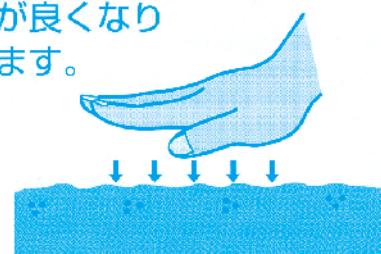
発芽したら1本に間引く  
寒いときは暖かく  
暑いときは涼しく管理



## タネをまいたら

発芽するまで乾燥させないようにすること。  
水は霧雨が降るように  
サーッとかける。

タネをまいて土かけしたら、土の表面を手の平で  
かるく押さえます。保水  
が良くなります。



さらにワラやもみ殻、腐葉土、細かな落ち葉などを  
かけてやりましょう。  
保水力はもちろん雨にたたかれる被害も少なくなります。



まいてすぐに水をバチャバチャかけたら、  
タネが流れてしまします。

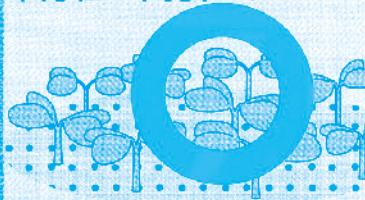


## 間引きの方法

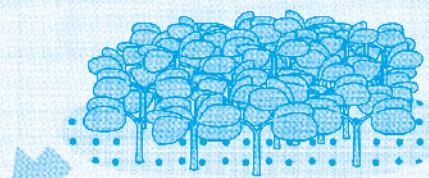
かわいそうだけど  
大切な作業

### 1回めの間引き

混んでいる所を中心に  
半分位に間引きする



子葉ができるだけ左右  
対称のものを残す



間引きが遅れると  
茎が伸びすぎて  
弱々しい苗になる

### 2回めの間引き

次のような苗を間引く

大きすぎるもの

虫にくわれたもの

病気にかかったもの 小さすぎるもの

OK

OK

奇形のもの

## マルチングのすすめ

うねをビニールの資材で覆うことをマルチングといいます。用途によりいろいろな種類があり、多くの利点があります。ぜひ利用しましょう。

○地温を高め発芽や根の活動を良くする。

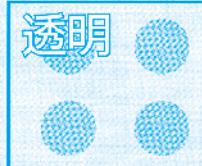
○水分蒸散を抑える。○雑草を防ぐ。○病害虫防除など。



### 種類と用途



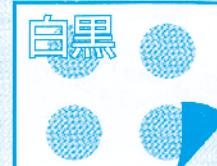
春～秋用。主に  
雑草防止に。冬  
だと地温が上  
がらず逆効果。



主に冬用。地温  
上昇は黒より上。  
夏に使うと高温  
になりすぎる。



夏用。黒より地  
温が上がりず、  
雑草防止やアブ  
ラムシ防除に。



夏用。地温上昇  
を抑え、雑草を  
防止。白い面を  
上にして使う。

## 連作は避ける

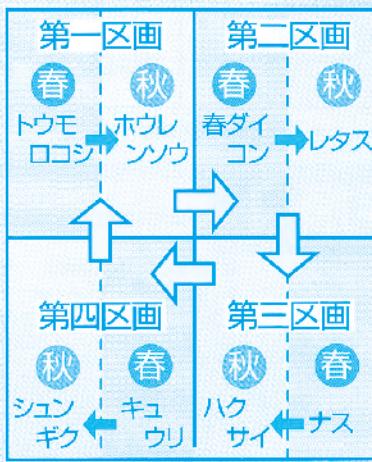
同じ野菜を（または同じ科の野菜を）同じ場所で続けて作ることを連作といいます。連作すると特定の養分だけが吸収されたり、特定の病原菌や害虫がはびこるようになります。生育に支障をきたす連作障害を起こします。

対処法として毎年栽培する場所を変えてゆきます。（これを輪作といいます）プランター栽培ならば土を取りかえましょう。

またトウモロコシやニンジンのように連作に比較的強い野菜もあります。

科	種類	科	種類	
ナス科	ナス・トマト・ピーマン・ジャガイモ	ユリ科	ネギ・タマネギ・ニラ	
アブラナ科	ハクサイ・キャベツ・ダイコン・カブ	イネ科	トウモロコシ	
ウリ科	キュウリ・カボチャ・スイカ・メロン	トロロアオイ科	オクラ	
マメ科	インゲン・エダマメ・エンドウ	連作に比較的強い野菜		
キク科	レタス・ゴボウ・シユンギク	トウモロコシ・タマネギ・カボチャ・ニンジン・ダイコン・サツマイモ		
セリ科	ニンジン・ミツバ・パセリ			
アカザ科	ホウレンソウ・フダンソウ			

【輪作の一例】  
下図のように菜園を4つに区切り、毎年作る野菜を変えてゆきます。



## 肥料

植物が生育するために最も大切な栄養素がチッ素(N)、10% (100g)、リン酸5% リン酸(P)、カリウム(K)で、(50g)、カリウム10% 肥料の三要素といいます。(100g)が含まれているとい

しかしその他にカルシウム、マグネシウム、鉄などの微量要素が必要です。

そのためには元肥には、たい肥や油かすなどの有機質肥料が適します。追肥には配合肥料や品種の特性に合った化成肥料を施して下さい。

また化成肥料に10-5-10などの数字が記載されていますが、これはN:P:K=10:5:10という意味です。

肥料の三要素	
チッ素	最も大切な栄養素。葉や茎の育ちを良くし、葉の緑色が濃くなる。
リン酸	新しい細胞を作るのに必要な成分。花や果実を作るのに特に大切。
カリウム	光合成を盛んにし、果菜類や特に根菜類の育ちを良くする。

