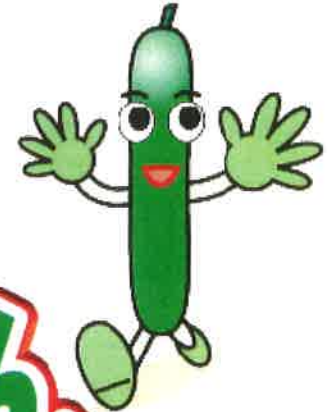
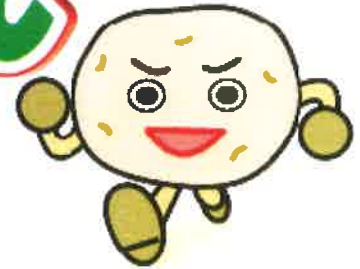


野菜を美味しくする肥料



# うおの野菜屋さん



## 《肥料の施肥方法》

貯蔵根に養分をしっかりと貯める事で翌年の収量が増えます。収穫終了後も忘れずに追肥しましょう！

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋 → 50g

他に…石灰 → 120g

完熟堆肥 → 5kg

菜種粕 → 100g

…等

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋 → 30g

※追肥はあくまで収穫最盛期で、約1カ月おきに行う。おいしい菜園は水に溶けやすいので、総量の一部を約200倍程度に薄めて葉面散布(又は灌注)しても良い。収穫後、たばこくず肥料を散布するとネズミの忌避効果が期待できる。



### この肥料の特徴

粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

# アスパラガス

## ▶特徴と栽培のポイント

カロテンを豊富に含み、適度な甘さがサラダや揚げ物などに良く合うグリーンアスパラガスと、土中で生長させ白い物を食すホワイトアスパラガスとがあります。播種から収穫出来るようになるまで数年かかりますが、株を更新せずとも10年以上収穫が可能です。

## ▶栽培カレンダー ●播種 ×収穫期 ■刈込

1年目～ 2年目以降～  
4 6 8 10 12 2 4 6 8 10 12



●播種・定植

上記は夏季採りグリーンアスパラガスの大まかな表記です。多年生ですので最初の土壌作りが最も重要になります。しっかりPH調整し(6.0~7.0)、堆肥や有機物を深めに(最低40cm)たっぷりと施しましょう。播種後70日前後が定植の目安です。

また、春は萌芽前に除草と追肥を忘れずに行いましょう。特に冬期間は鼠害にあいやすいので要注意！せっかく長年かけて育てた苗ですから忌避剤や殺鼠剤などを必要に応じて使い分け、株(根)を守りましょう。

## 《人気の品種》

### ●スーパーウェルカム

通常のウェルカムよりも2~3割ほど収量が多く品質も良いので、プロの農家に人気が高い品種。



### ●シャワー



家庭菜園にもプロにもオススメの品種。生育も速く、良い品が取れと評判が良い。色艶が良く適応力に優れる。

### ●収穫日数の目安と株の更新●

アスパラガスの収量や収穫期間は株の年数によって異なり、定植2年目で5~10日間、3年目で15~20日間、4年目で1ヶ月前後、5年目で45~60日間、6年目以降は2ヶ月前後が目安となります。7~8年目に最高収量を迎え、以後は下降していきますので、10年を目安に株を更新することをおすすめします！

## 《肥料の施肥例》

チッソ分や元肥が多すぎると草勢が強くなりすぎて実付きが悪くなるので要注意！肥料は追肥で補いましょう。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋 → 80g

他に…石灰 → 130g

バーク堆肥 → 3kg

…など

注) 菜種粕もチッソ肥料です

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋 → 20g

※収穫開始時期から月2回ほど追肥する(畝の肩辺りに追肥し、そのつど土寄せを)。  
※イボ果が出たり、葉の切れ込みが深くなって来た時、又、開花位置が高くなって来た時は肥料が足りない合図なので、速やかに追肥する事。



### この肥料の特徴

栗のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心で安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## オクラ

### ▶特徴と栽培のポイント

原産地がアフリカのオクラは、暑さや乾燥・多湿には耐えますが、寒さに非常に弱いので、早まきさえ避ければ病気にも強く比較的栽培しやすいでしょう。夏バテ対策と抵抗力強化にお勧めの野菜です。

### ▶栽培カレンダー

○播種 ×収穫  
5 6 7 8 9 10



発芽適温は25~30℃と高めなので、早まきは絶対に避けましょう。種子は1昼夜ぬるま湯に漬けてから、株間30~40cm、条間50cm程度で干鳥植えになるよう直播します(オクラは根が直根なので移植はなるべく避ける)。また、夏場は肥料切れが起きやすいので、左記の追肥の項目を参考に施肥し、収穫果の下葉2枚を残して、随時葉を落とします。品種により異なりますが、角オクラは莢長が7cm程度で収穫適期ですが、硬くなったものは天ぷらにすると美味しく頂けます。

## 《人気の品種》

### ●クリームソーン・スパインレス



さやが平均八角形の太莢で長さ約8cmとずんぐりしているが、とにかく柔らかで食味が良く人気が高い。

家庭菜園でも安心して栽培できる。

### ●グリーンソード

濃緑で色ツヤが良く、肉質も柔らかで食味が良い。また草勢低下によるイボ果などの生理障害も出にくく秀品率が高いのが特徴。家庭菜園や直売所にも向く。

### ●ベニー (紅オクラ)



さやが紫紅色で生食にもでき、彩りが良い。熱を加えると深緑色に変化する。

イボ果の発生が少なく柔らかい。又、莖や葉も赤みをおびているため観賞用としても楽しめる。

## 《肥料の施肥例》

あぶらな科(白菜・ブロッコリー・大根など)の連作は避けましょう。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん → 100g

他に…石灰 → 120g

ようりん → 50g

バーク堆肥 → 3kg …など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん → 30g

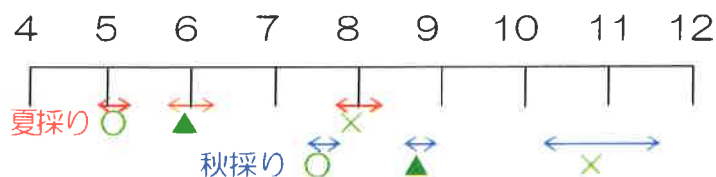
※定植15日後、追肥と土寄せをする。2回目はその約35～40日後(結球初め頃)に。その際、リンサン・カリ等の肥料を多めに入れると、結球がうまくなります。又、頭が重くなってくるので株が折れないようしっかりと土寄せを！

## キャベツ

### ▶特徴と栽培のポイント

免疫力の維持や胃の働きを助けてくれるキャベツは、非常に栄養価が高く毎日取りたい野菜の一つです。特に春キャベツは柔らかくて人気がありますが、まずは秋採りからチャレンジしてみましょう。又、病害虫対策に予め病気に強い品種を選んだり、虫除けを使うなど、予防策も忘れずに行いましょう♪

### ▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫



まずはポットかトレーに播種し育苗します。生育の良い苗を選び、株間を40cmほどあけて定植しますが、根こぶ病やアオムシ・アブラムシ等の害虫が付きやすいので植え穴に薬剤を入れておくと◎。定植の際は鉢土を崩さず、少し土が出る深さに植えましょう。手で押した時、葉が硬く締まっていれば収穫適期です。残った茎や根は必ず処分を！

## 《人気の品種》

### ●おきな

萎黄病抵抗性で草勢旺盛、暑さに強く比較的栽培が容易。球は鮮緑で尻詰まりが良い扁円球。裂球が遅いので収穫期の幅が広い。



### ●みさき

タケノコ型キャベツ。収穫が早く家庭菜園向き。球は1.4kg前後で鮮緑色の葉はやや厚めでやわらかく、生食でも甘くておいしい。

### ●ルビーボール SP

従来品より発芽揃いが良くなった赤キャベツで、球の内外ともに濃い赤紫色をしている。また芯が短く、葉肉の締まりや結球性が良い。極早生でやや小ぶりな約1.3kg。



### この肥料の特徴

栗のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## 《肥料の施肥例》

じゃがいもはナス科なので、トマトやピーマン等の野菜とも連作しないように…。遅霜の心配がなくなってから植付けましょう！

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→70g

他に…石灰 →100g

バーク堆肥→2kg …など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→20g

※芽かき2週間後に畝間(または株間)に施肥し、土寄せする。その後は状況を見て。しっかり土寄せしないと、芋が緑色になって品質が下がるので注意！



### この肥料の特徴

栗のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## じゃがいも

### ▶特徴と栽培のポイント

ビタミンCが豊富でどんな料理にも使えるじゃがいもは、栽培適温が15~20℃で、昼夜の温度差があるほど良く育つのが特徴♪  
収穫まで約3ヶ月で、種芋の約15倍もの量を収穫でき、栽培しやすく土質を選びません。近年ではたくさんの品種が出ていますので色々試してみたいはいかがでしょうか？

### ▶栽培カレンダー



小さい種芋はそのまま植えますが、大きいものは1片が40g位で芽が3、4個残るようにカットし、切り口を乾燥させてから植えます(種芋は100㎡あたり約2kg使用)。酸性・アルカリ性、どちらでも病気が多発するので、土壌pHは6.2を目安に！又、芽が15cm程度まで伸びたら1~2本残して余分な芽は取り除きます。芽かき、追肥の際はしっかり土寄せすることも忘れずに(左記参照)。※収穫は晴天時(皮むけ防止)で茎葉が黄化してきた頃が目安

## ♪じゃがいも・ア・ラカルト♪

### ●男爵

コロケやポテトサラダに最適で、もっともなじみのある品種。粉質で適度な甘みがある。収穫適期を過ぎると黒あざ菌が付きやすいので早めの収穫を…。

### ●メークイン

煮崩れが少ないので煮込み料理に向く。栽培中は表面が緑化しやすいので注意。収穫後は低温貯蔵すると甘みとホクホク感が増して美味しくなる。



●インカのめざめ  
どちらかという粘質で、しっとりとした食感だが、甘みが非常に強く、お菓子やコロケなどお子様のおやつにぴったり♪煮すぎると水っぽくなる場合があるので気をつける。

### ●キタアカリ

やや小ぶりの丸型。ビタミンCが豊富で中が黄色く、ホクホクした栗のような甘みが特徴。収穫期は男爵より少し遅れるが、ジャガイモ線虫には比較的強い。火の通りが早いので、煮崩れに注意。

### ●とうや(洞爺)

見た目は大きいですがキタアカリと良く似た風味で煮崩れないのが特徴。オススメ！

## 《肥料の施肥例》

チッソ分が多すぎると落花や軟徒長を招きやすいので元肥は控えめにしましょう。また、なす科野菜との連作は青枯病の原因になりますので絶対に避けて下さい。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→100g

他に…石灰 → 150g  
(カルシウムや微量元素が豊富な石灰)

ようりん → 50g

バーク堆肥 → 2kg …など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→10g

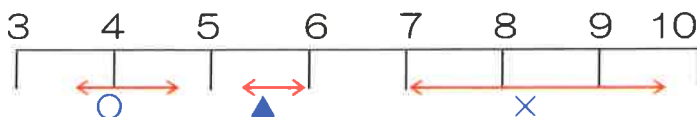
※花芽がついてから定植し、第一果がピンポン玉大の時と、第三果房の肥大初めに追肥する。但し、葉色が濃く、葉がよじれたり丸まっている時は、栄養過多なので追肥しない。

# トマト

## ▶特徴と栽培のポイント

大玉や小玉など豊富な品種が選べ、また近年の健康ブームによってリコピンやカロチンが豊富なトマトは食卓に欠かす事の出来ない野菜となりました。食味もさっぱりとした酸味中心の品種から、フルーツのような甘みを重視したものに変わってきましたが皆さんはどのような品種がお好きですか？

## ▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫



ハウスなどの施設栽培ではなく、露地で栽培する場合は、それに適した品種を用います。桃太郎品種は美味ですが、特に雨に弱い(割れる)品種なので雨除けを用いましょう。

またトマトはカルシウムが不足すると『尻腐れ』、日照不足下では『空洞果』などの生理障害を起こしやすく、梅雨時は特に葉カビ病やハダニ、アブラムシなどの病害虫も発生しやすいので良く注意・観察し、事前の防除を心がけて下さい。※つるボケ防止と着果促進にはトマトトーンを使用しましょう☆

## 《人気の品種》

### ●CF桃太郎はるか



美しい光沢と、愛らしい丸いフォルムが食欲をそそり、更に病害にも強くなった新しい桃太郎。ハウスでの抑制栽培に向く。元肥は少なめにし、追肥をこまめにすると◎!

### ●ホーム桃太郎EX

従来品をさらに改良し、葉かび病に強くなった定番の桃太郎。作りやすさはもちろん、肉質が硬いので樹上で完熟させた極上の甘さ・酸味を楽しむことができる。

### ●フルティカ (中玉)

中玉トマトの人気品種。病気に強く糖度も高いうえ、皮が薄くて食べやすいので生食(サラダ等)に最高。



甘い♪



### この肥料の特徴

粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## 《肥料の施用方法》

あぶらな科の作物との連作は避けま  
す。また石灰をたっぷり施して、軟腐  
病などの生理障害を予防しましょう。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→100g

他に…石灰 → 150g

完熟堆肥 → 2kg

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→ 40g

※定植後約35日で結球が始まるので、  
その直前にきっちり追肥する。だがチッ  
ソを過剰摂取するととう立ちしやすく、  
生理障害がおきやすいので注意。定植か  
ら約20日後と、更にその20日後の2  
回に分けて追肥しても良い。



### この肥料の特徴

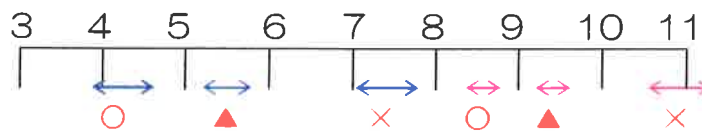
粟のような形状で水に  
溶いて液肥にもでき、  
土を荒らさない安心で  
安全な中性化成肥料。  
速効性だが元肥・追肥  
両方に使用できる。

## 白菜

### ▶特徴と栽培のポイント

白菜は、ビタミンCやカルシウム等の栄  
養素が豊富で、我々日本人にとっては鍋に  
漬物にと昔から欠かす事のできない野菜  
です。夏採りはとう立ちしやすく栽培が  
少々困難ですので、初心者の方は春まきを  
避け、秋まきする事をお勧めします。

### ▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫



生育適温は15~20℃と低めです。直播  
も出来ますが、苗を作る場合は大きめのポッ  
トで1鉢に5粒ほど播き、順次間引いて本葉  
4枚ほどで定植します(畝間、株間とも50cm  
程度)。植え付け前には必ず根こぶ病予防剤(根  
にこぶが出来ると株がぐったりして成長が止  
まる)と殺虫剤を使用しましょう。また生育期  
は生理障害が出やすく、病害虫の標的にもな  
りやすいので畑作りや予防策も重要です。

結球後に外葉ごと紐で縛ると防寒にもな  
り、畑に長期間置けますのでお試し下さい☆

## 《人気の品種》

### ●金将二号

耐病性が強く、根こぶ病にも比較的  
なりにくい品種。良質多収で球は胴張  
りの良い整った円錐形。重さは定植後  
85日で3.5kg程度。白芯。



### ●晴黄75

7月中旬から播種で  
きる新品种。様々な病  
害に強く、特にべと病  
に強い耐性を持つ。生  
育が旺盛な為、元肥は控えめに。晴黄  
シリーズはこの他にも4種あり。

### ●プチヒリ(ミニ)

タケノコ型が特徴の  
食べきりサイズのミニ  
品種。細長いので密植  
ができ、直売などでも良く見られるよ  
うになって来た。輪切りで煮込み料理  
にすると見た目にも食欲をそそる。



### ～白芯白菜と黄芯白菜～

一般に、芯の白い物は葉が硬めで日持ちが  
良く、黄色の物は柔らかいが長期保存が難  
しいとされています。ご注意下さい。

## 《肥料の施肥例》

連作や酸性土壌に弱いので、石灰や堆肥を十分に施し、高うね・深耕を基本として3年は輪作するように心がける。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん → 80g

他に…石灰 → 150g

ようりん → 50g

バーク堆肥 → 3kg

…など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん → 30g

※1回目は本葉1~2枚の時、2回目は収穫盛期に追肥(つる性種)。つるなし種



生育が著しく悪い場合は、土壌が酸性の可能性があります。又、変形果の発生は肥料切れのサインです。時々観察してみましょう。



### この肥料の特徴

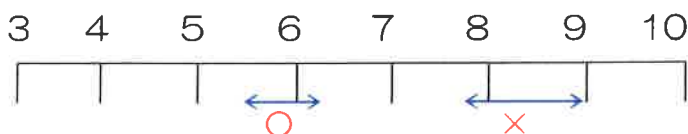
粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心で安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。



## ▶特徴と栽培のポイント

いんげん豆は、隠元禅師が中国から持参したと言われ、栄養素を幅広く含んだパワフル野菜！疲労回復や高血圧・高血糖の方にはもってこいです。多収量で、夏場まで毎日収穫を楽しめます。

## ▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫



いんげんを播種する時は絶対に水に浸けず、そのまま播種して下さい(膨張して皮が破れたり、子葉や胚軸が割れます)。生育中は日当たりが良く冷涼な気候を好むため、高温や乾燥に注意が必要です。又、つる性種は収穫期が遅くこまめに追肥するのが特徴ですが、つるなし種は収穫が早くても追肥の回数は少なめ(又は量を少なめ)にするのがコツです。特にチッソ肥料は控えめに！

最も注意が必要な病害虫は、ハモグリバエ等の害虫やうどんこ病です。梅雨入り前に予防剤を使用するなど十分気をつけましょう。

## 《人気の品種》

### ●さつきみどり2号

定番のつるなし丸莢品種で、播種後約55日で収穫の極早生種。特に濃緑が濃く、筋がなく柔らかで曲がりがない。莢長は約14cm。

### ●パープルホープ・イエローバロン

いずれもつるなしで莢長は約15cm。珍しい莢色なので直売でも目を引くこと間違いなし。煮物、炒め物に。



※黄莢はうっすらと黄色に変わる頃が採り頃。※つるあり品種もあり(名称は異なる)。

### ●モロッコ

つるあり平莢で筋がなく、草勢が強く着莢良好で品質も良い。露地栽培では



60日程度で収穫できる極早生種。実がふっくらしておりごま和え等にすると最高。※矮性種で耐病に優れる品種もあり。



## 《肥料の施肥例》

かぶはホウ素欠乏が出やすいので、元肥と一緒に(ホウ酸塩)を施用するか、大根専用肥料を用いると◎

◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→80g

(または大根専用肥料 → 100g)

他に…石灰 → 120g

バーク堆肥 → 2kg…など

◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→20g

※間引き→1回目・芽が出そろって数日中→2回目・本葉3枚頃→3回目・本葉7枚頃。※間引き3回目の時に最初の追肥。必要ならば更に2週間後にも追肥と土寄せを



### この肥料の特徴

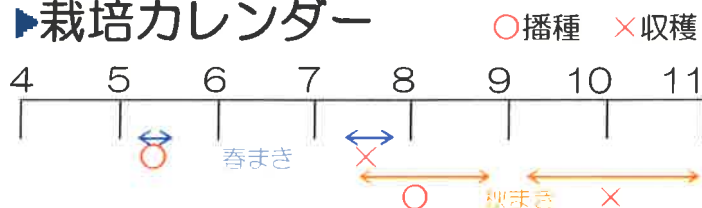
栗のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## かぶ (二十日大根)

### ▶特徴と栽培のポイント

かぶは大根同様、葉も根も食べられビタミンや鉄分などの栄養素を豊富に含み、好みや用途に合わせた大きさを収穫が出来る便利な野菜です。しかし栽培中は急激な温度変化や水分不足で割れる場合がありますので、水管理等も重要になります。根こぶ病に注意して栽培を楽しみましょう。

### ▶栽培カレンダー



生育適温が15~20℃と冷涼な気候を好むので、夏場の播種は避けましょう。種はすじ撒きか点撒きし、早めに間引いて株元に光が良く当るようにします。又、根こぶ病や害虫は必ず発生するものなので、播種時に薬剤を散布して予防して下さい。

播種後、約40日(小かぶ)~60日(大かぶ)で収穫できます。

## 《人気の品種》

### ●CRゆきばな

甲(肩)が張って丸みがあり、白さとツヤに優れる。

根こぶ病に強く、低温期で

もよく太るのが特徴で9月撒きで11月採りが可能。肉質は緻密で甘さもある。



### ●恵星紅(ケイセイベニ)



大野紅カブ系の一代交配種。病気に強く作りやすい。葉はよく立って伸びが良く、葉柄も赤くなる。平型偏円で尻づまり

りが良く肉質柔らか。漬物に最適。

## 二十日大根の プランタ栽培にチャレンジ!

ミニ大根とも言える二十日大根(ラディッシュ)は、サラダや一夜漬けに最高! 播種から30日ほどで収穫でき、1シーズンに何度も収穫を楽しむ事が出来ます。プランターやコンテナでの栽培も容易で、発芽後は間引きながら食すことも出来、おすすめです!

## 《肥料の施用方法》

肥料切れは尻太果・奇形果の原因に！  
また根から沢山の酸素を吸収する為、深く耕し通気を良くしましょう。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→100g

他に…石灰→150g

堆肥 → 5kg

ようりん → 60g

菜種粕 → 100g …など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→20g

※1回目は花の咲き初めに、以後は速効性肥料を10～14日おきに追肥。2回目以降の追肥は、根が横に張り始めるため畝の両脇から通路へとずらしながら追肥していく ※きゅうりは生理障害が出やすいので株の状態を良く見て、整枝や摘葉、灌水、追肥することが大切！



### この肥料の特徴

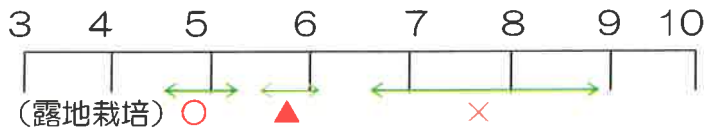
粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## きゅうり

### ▶特徴と栽培のポイント

冷涼な気候を好むきゅうりの栽培はこの地域に適しており、発芽から収穫までおよそ2ヶ月と短いうえ、開花から1週間ほどで収穫できます。多品種ありますので、ご自分の用途に合った品種を選択し、生理障害に注意しながら栽培しましょう。

### ▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫



長期間の栽培で株が疲れやすく、病気にもなりやすい為、苗はスタミナのある接木苗を使いましょう。元肥は控えめにし、こまめな追肥でつないでいきますが、夏場の水分不足やカリ肥料不足は曲がり果の原因なりやすく、収穫が進むと足場が固くなることで根が酸欠を起こしやすくもなる為油断できません。又きゅうりは枝や葉が繁茂しやすいためそれが病気や害虫の増加にもつながるので、側枝や孫づるは短めに切り、古くなった葉は適宜摘み取りましょう(1回に1～2枚/1株)。

## 《人気の品種》

### ●Vアーチ

ウイルス病・べと病・うどんこ病・褐斑病に耐病性があるので減農薬栽培も可能！果色は極濃緑でテリがあり側枝の伸びが良いため早期からたくさんの実を収穫できる。



### ●シャキット



人気の高い四葉系のきゅうり。イボが細かく歯切れや肉質が良いのに加え瑞々しさもあり、サラダに漬物と大活躍間違いなし！

### ●青長系地這(地這系キュウリ)

霜知らず地這に比べて濃緑でスラっとしており、苦味はややあるが食感は良好。また暑さに極めて強く、生育が旺盛で分枝も良い。棚を作る手間がいらす、着果や肥大も申し分ないのでおすすめの品種！



## 《肥料の施肥例》

石灰を十分に施したら、畝間2m～、株間1mで、深さ30cmの所に肥料を入れましょう。元肥は控えめに！

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→50g

他に…石灰→150g

ようりん → 50g

バーク堆肥 → 2kg …など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→30g

※着果後に追肥。その後は株の状態(葉色の濃さや元気さ)を見て適宜行う。肥料のやりすぎはつるボケの原因に！要注意。(苦土肥料)を30g追肥すると糖度向上になり、つるボケの心配も軽減できておすすめ。

# スイカ

## ▶特徴と栽培のポイント

夏の風物詩でもあるスイカは、暑さには強いものの病害虫に掛かりやすく、栽培が難しいので、接木をしたり耐病性のある品種を選ぶ事をオススメします。最近では昔ながらの大玉よりも、食べやすくて保存しやすい小玉スイカに人気が集まっています。

## ▶栽培カレンダー



まず第一にスイカは瓜科の野菜なので、きゅうりやメロンとの連作は絶対に避けます。苗は信頼のおける種苗店などで接木苗を購入し定植後はキャップ等で保温して活着を促しましょう。又、放っておくとつるがどんどん伸びてしまう為、大玉スイカは親づる(主枝)の本葉6枚目より上を摘心し、子づる4本残しの2果取りを目安にします(小玉は子づる5本仕立ての5果取り)。受粉させ、玉が大きくなったら全体が緑になるように、満遍なく日を当てましょう(落果に注意して下さい)。

## 《人気の品種》

### ●紅まくら (大玉)

枕型(長め)の大玉種で空洞が少なく、秀品率が高い。シャリシャリ感・糖度ともに高い安定感で、比較的栽培しやすい品種。

### ●紅しずく (小玉)



変形果が少なく秀品率が高い。低温少日照下でも雌花の着生が良く、花粉の出が良かったため着果性に優れる。家庭菜園向き。

## ■播種期・収穫期の見極め■

夏祭りなどのイベントに合わせて収穫したい時は、播種時期を良く見極める必要があります。開花から収穫までの日数が品種によって違うので、そこから逆算して播種しましょう。

また見た目でも収穫を判断する場合は、着果節の巻きひげが枯れ込んでいる物を試し割りしてみると良いでしょう。



## この肥料の特徴

粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## 《肥料の施用方法》

なす科の野菜(トマト・ピーマン等)との連作は絶対に避け、「元肥は深く、追肥は株から離して施肥」が基本です。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→150g

他に…石灰 → 150g

ようりん → 80g

完熟堆肥 → 4kg …など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→20g

※実がつき出したら約1週間おきに追肥。回を増す毎に畝から徐々に離していき、通路などにも追肥すること。ただし雌しべが雄しべより長く飛び出している長花柱花の状態であれば追肥は必要ないので、花を良く観察すること。



### この肥料の特徴

栗のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## なす

### ▶特徴と栽培のポイント

どんな料理方法にも合い、食卓に欠かせないのがなす。しかし、『なすは水で作られる』と言われるほど水管理が重要な作物で、特に収穫中に水分が不足し乾燥が続くと、色つやが悪く硬い実になってしまいます。畝間にも敷きワラや水やりをし、こまめな追肥を心がけましょう。

### ▶栽培カレンダー ○定植 ▲定植 ×収穫

3 4 5 6 7 8 9 10



なすは生育適温が30℃前後と高いので早播きは避けます。苗で定植する場合は第一花を取ってから定植しましょう。又、生育期間を通してアブラムシやハダニが発生しやすいので、枝葉を整理(一番花の下1、2枚目のわき芽は伸ばし、それより下のわき芽は全てかき取る3本仕立てに)し、定期的な害虫防除を行って下さい。※秋なす(9~10月採り)は7月上中旬の定植となります。

## 《おすすめ品種》

### ●千両二号(中長)

日本では定番の長卵型品種で、最も定評がある。果色・ツヤが良く、果皮が柔らかい。また果揃いが良く上物が継続して採れる確率が非常に高いので人気がある。新種の『とげなし千両』も、作業面や調理面で扱いやすいと注目を集めている。

### ●SL紫水(丸水)

夏秋栽培用のとげのない水なす。通常の水なすより丸みを帯びており、柔らかく甘みがある。浅漬け・ぬか漬けに向く。家庭菜園や直売出荷に最適。



### ●竜馬・梵天丸(小丸)

漬物に欠かせない定番の小ナス。「梵天丸」は仙南地域の物が特に人気があるが、「竜馬」も秋採りに最適な皮が薄く肉質柔らかな極上品。小さいうちに収穫する為、株への負担が少なく多収量で作りやすい。

## 《肥料の施肥例》

ピーマンは通気性の良い土地を好みます。堆肥や有機物(菜種粕など)をたっぷり鋤き込みましょう。また、なす科作物との連作は青枯病の原因になるので絶対に避けて下さい。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→100g

他に石灰 → 120g

ようりん → 50g

バーク堆肥 → 3kg …など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→20g

※1番果収穫後、約2週間おきに追肥

※1番果より下のわき芽は取ること



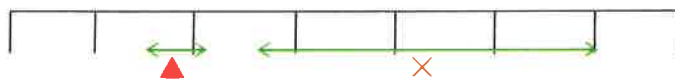
## ▶特徴と栽培のポイント

ビタミン豊富で様々な調理法に適したピーマンは、夏の暑さに強く、初心者にも栽培しやすいのが特徴です。またパプリカは高温なほど良く色づきます。今年の夏は、ご家庭で採れたてのピーマンをぜひ夏バテ解消に役立ててみて下さい♪

## ▶栽培カレンダー

▲定植 ×収穫

4 5 6 7 8 9 10 11



地温が18℃以上になったら定植しますが、トマトと同様、元肥は控えめに…。一番花を早めに摘花するとその後の着果が良くなります。ただし、ピーマンは周期的に着果数がばらつく傾向があるので、少しでも株が疲れないうれすに追肥をし、日が良く当たるよう枝を整理しましょう。又、夏場は日焼けや石灰不足(辛味が増します)、スリップス等の害虫にも注意が必要です。

## 《人気の品種》

### ●京ひかり (中果種)

夏秋採りで、栽培後期まで草勢が強く、対病性に優れた品種。また低温時も果実の肥大が良く秀品率が高いので安定した収穫が望める。

### ●ワンダーベル (大果種)

肉厚があり、熟すと緑から赤に変色する大獅子ピーマン。赤くなるのを待ってパプリカのようにサ



ラダにするなど、収穫時期を自由に選べるのが◎。

### ●甘とう美人 (小果種)

ししとうタイプの細長い品種で15cm位まで生長する。食味が抜群に良く秀品率が高いので、家庭菜園や直売所向きの品種ともいえる。てんぷらが美味。



## この肥料の特徴

粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## 《肥料の施用方法》

窒素肥料は控えます(実つきが悪くなる為)。また極早生以外の品種は株間を20cm以上あけましょう。

◎**元肥** (1㎡当たり)

**豆専用肥料** → 80g

他に…石灰 → 150g

完熟堆肥 → 2kg…など

◎**追肥** (1㎡当たりの1回の量)

**豆専用肥料**

又は**うちの野菜屋さん**

→ 30g

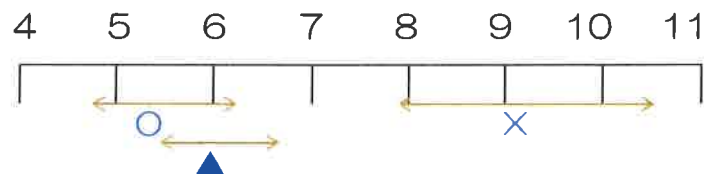
※開花し始め～咲きそろそろ当りに追肥。施しすぎや早すぎる追肥は実入りが悪くなるので注意。それでもまだ草勢が足りないと思う時は、実が太り始める頃に軽く追肥しても良い。

## えだまめ

### ▶特徴と栽培のポイント

枝豆は大豆の未熟種子ですので栄養価も高く、夏の風物詩として大人気の野菜です。とうもろこし同様、採れたて茹でたてが一番美味ですので、ぜひご家庭で採れたて・新鮮な枝豆を味わって頂き、夏の疲れを癒されてはいかがでしょうか？

### ▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫



枝豆には早生から晩生まで様々な品種があるので、まずは収穫時期に合わせた品種選びが重要です。発芽適温は20～35度(生育適温は20～25度)が目安なので早まきは避け、2～3粒ずつ点播き(播種間隔は、早生豆は狭く、晩生豆は広くが基本)し、間引きながら栽培します。しかしある程度大きくなるまで鳥や害虫の被害に合いやすい為、被覆材や種子消毒薬で必ず予防を！豆の莢を指で押し、豆が飛び出る頃が収穫の適期です。

## 《人気の品種》

### ●湯あがり娘

ほぼ3粒入りの中早生品種。茶豆のような風味とショ糖が多く含まれ味は絶品。お盆頃の収穫に適す。



### ●あじみのり **new!!**

播種時期は湯あがり娘とほぼ同じ。約78日で収穫の早生品種。莢はやや小ぶりだが太りは良く、独特の香りと強い甘味が特徴の風味豊かな枝豆。多収で揃いも良く株全体に着莢し栽培も容易なのでオススメ。

### ●秘伝

晩生豆の定番品種！5月下旬から6月上旬に播種し、10月収穫が目安。風味・甘味は絶品で、莢の太りも良い豊産種。稲刈等で疲れた後の一杯には欠かせない一品！



## 《肥料の施肥例》

1畝は通路を含めて2m以上とし、畝の中央20cmほどの深さに施肥しましょう。元肥は控えめに！

◎**元肥** (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→80g

他に…石灰 →120g

ようりん → 30g

バーク堆肥 → 2kg

…など

◎**追肥** (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→30g

※果実がこぶし大になったら畑の全面(通路)に施肥。つる伸びが旺盛で葉色が濃い時は苦土燐肥で生育調整すると良い(40g程度)。



### この肥料の特徴

栗のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

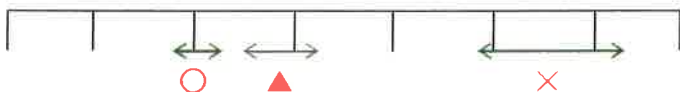
## かぼちゃ

### ▶特徴と栽培のポイント

カロテンやビタミンCが豊富で果菜類の中でも病害に比較的強く、無農薬栽培も可能な育てやすい野菜です。現在は栗のような食感の西洋品種が主流ですが、日本古来の品種もまだまだ人気があり、大きさ・色形・食感も多岐にわたっています。

### ▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫

3 4 5 6 7 8 9 10



育苗は比較的容易ですが、温暖な気候を好むため定植時にはマルチを張ったり苗帽子等をかぶせて活着を促します(植付時は鉢土を少し出して植える)。又、雌花が咲いたら雄花を取って人工受粉し、着果後は敷き藁をして雨による土の撥ね返りや病気を防ぐのがコツです☆ 果梗が黄色味をおび、皮目に入ったものから収穫しましょう。

## 《人気の品種》

### ●□□ン **NEW!!**

ユニークな形だが極粉質できめ細かく、滑らかな舌触りと上品な甘さがあるタキイ種苗イチオシの商品。果重が2kg近くになる大玉で、直売所などでも目を引くこと間違いなし！



### ●ほっこり133

肉質は緻密で、栗のような「ほくほく感」と強い甘味が特徴。収穫後の日持ちが良く、品質低下が遅い。約1.8kg程度の大きさと交配後35日で可食期に入り、50日頃に完熟。

### ●ほっこり姫

ほっこり133のミニタイプで、一株で10果は収穫可能！開花後48日前後で収穫でき、家庭菜園でも作りやすい。電子レンジでの調理に最適で料理の幅が広がる。

## 《肥料の施用方法》

連作や石灰不足は、ごぼうを黒くし品質低下を招くので気をつけましょう。

◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→80g

他に…石灰 → 150g

完熟堆肥 → 2kg…など

◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→20g

※1回目…本葉3、4枚頃に間引きし追肥と土寄せを。2回目…本葉8枚頃(繁茂直前)、追肥と土寄せ。

### ★ワンポイントアドバイス★

葉が繁茂する前に丁寧に除草しよう！



### この肥料の特徴

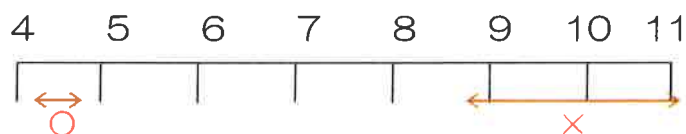
栗のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## ごぼう

### ▶特徴と栽培のポイント

食物繊維が豊富なごぼうは、便秘改善や生活習慣病の予防に効果があり、風味が豊かで和食の影の引き立て役♪キク科で、若い葉や根を天ぷらなどにしても美味です。形の良いごぼうを育てるのはコツがいるかもしれませんが初めてのの方は根長が短いサラダごぼうから始められてはいかがでしょうか？

### ▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫



ゴボウは「雪解けと同時(地温12℃以下)に播種」が基本です(コンテナ栽培はその限りではない)。長さは、ミニで40cm前後、普通ですと75cm前後になりますので、土を深く良く耕し、根の障害となる異物は取り除きましょう。

種子は一昼夜水に漬けてから、筋蒔きか点蒔きして薄く土をかけ、発芽まで土を乾燥させないようにします。基本的には砂地の方がスタイルの良いごぼうが出来ますが、味の面では黒土の方が良いとされています。

## 《人気の品種》

### ●サラダむすめ

根長が35~45cmの短根太ごぼう。播種後、約100日程度で収穫の超極早生種。香りが良く生食に最適。



### ●柳川理想

白肌で肉質が柔らかいのが特徴で春撒き・秋撒きが可能。根長は約75cmで、滝野川よりやや早生の品種。どんな和食にも良く合う。



### ●葉ごぼう (秋まき)

若芽を採り、根、茎などを天ぷら・炒め物・和え物等にして食す。歯触り最高。

## 上手に収穫するコツ

地面の奥深くへグングンと根を伸ばしていくごぼうを収穫する際、「傷がついたり折れたりしないか心配だ」という方はいませんか？そんな時は初めに根の周りをおある程度掘り下げ、その掘った穴に倒すように優しくスッと引き抜くと、力を込め過ぎずに収穫する事ができます♪ただし、無理は禁物！根が硬いなぁと思った時は無理に倒さず、少しずつ回すようにして抜いてみましょう。



## 《肥料の施肥例》

発芽から約1ヶ月の間に大根の長さがほぼ決定します。それまで肥料を切らさないようにしましょう。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん → 50g  
 (または大根専用肥料 → 50g)  
 他に…石灰 → 120g  
 バーク堆肥 → 2kg …など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん → 20g  
 ※播種から約20日後、間引きしながら1回目の追肥と土寄せを。2回目(最後)は本葉6~7枚頃(播種30日後)までに追肥と土寄せを終わられるように。

★薬剤を使っていなければ  
 間引菜も食べられます。



### この肥料の特徴

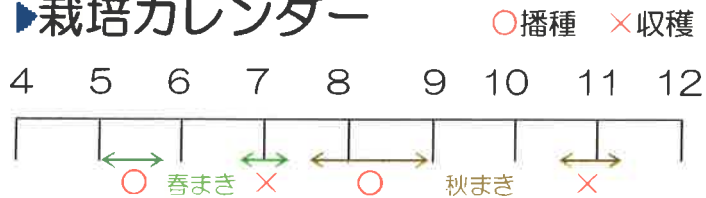
栗のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

# 大根

## ▶特徴と栽培のポイント

葉も根も食べられる大根は、胃腸の調子を整え、抗酸化作用、ガン予防にも効果があります。しかし春撒きはとう立ちしやすい為、秋まきが主流です。一口に大根と言っても品種は様々…。色々な品種を作り調理法に合わせて使い分けられたら最高ですね♪

## ▶栽培カレンダー



大根栽培を成功させるコツは「土を深く耕し異物を取り除く(又根の防止)」、「適期播種・適期収穫(ス入りの防止)」の2点です。種は水に漬けてから播種し、発芽するまで土を乾燥させないように水やりを忘れずに…。また大根に虫がつくと、病気の媒介・肌の汚れ・根や葉の食害など、地中部の被害が多く後からでは防ぐことが困難な場合が多いので、あらかじめ根こぶ病の薬剤と一緒に殺虫剤も畝(土中)に混和しておく事をオススメします。

## 《人気の品種》

### ●白肌美人

家庭菜園にオススメの肌の美しい秋どり品種。栽培が容易で様々な用途に適し、播種後60日で根長36cm根径8cm前後になる。水分豊富で肌も中身も絹のよう! とにかく美味!



### ●早太り聖護院

秋まきの丸大根で太りが早い割れにくいタイプ。煮ても漬けても美味。



大人気♪

### ●おろし

春まき・秋まき兼用の大根おろしに最適の品種。適度な甘味と辛味がマッチして焼き魚やお鍋のタレにもぴったり!

### ●葉ダイコン 葉太郎

寒さに強く豊富なビタミンが魅力の葉大根。柔らかく歯切れが良いので料理のアクセントにも最適。他の葉物野菜と一緒にコンテナ栽培しても◎



## 《肥料の施肥例》

深く良く土を耕し、石灰を十分に施しましょう。予め有機肥料を鋤き込むと◎

◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→70g

他に…石灰 → 150g

よ우리ん → 60g

バーク堆肥 → 2kg …など

◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→20g

※発芽後、本葉5～6枚頃に間引きと追肥をするが、込み合った所はその前にも間引きをする事。2回目の追肥は播種後60日頃で根が太る時なので、カリ肥料をプラスするとなお良い。



### この肥料の特徴

粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## にんじん

### ▶特徴と栽培のポイント

人参はβカロチンが豊富でがんの予防効果もあり、毎日の食事に欠かせない野菜ですが好き嫌いするお子さんも多いのでは…? そんな時はミニ品種をお子さんと一緒にプランター栽培してみてはいかがでしょうか? 育てる楽しみと食べる楽しみ、両方味わえますヨ♪

▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫  
4 5 6 7 8 9 10 11



まず、毛付きの種子は手で揉んで毛を落とします。畝は平畝で、条間20cmの2条まきが主流ですが、覆土する際は土を薄めにかけてみましょう(人参の種子は好光性です)。又、発芽までは土を乾燥させないのが発芽を良くするコツです(雨上がりの播種がお勧め)。2回目の追肥時には根の肩口まで土を寄せ、青首化するのを予防して下さい。ただし、生長点に土をかけないように注意しましょう。待ちに待った収穫は晴れた日がベストです。

## new!! 《人気の品種》

### ●恋ごころ (ペレット種子)



春夏作兼用の美味しい新品種ができました! 色よし、味よし、育ちよしと3拍子そろい、生で食べても加熱しても

甘みが豊富で美味。根長約18cm、根重は200g程度で尻まで良く太る。※ペレット種子は、播種したら発芽するまで絶対に乾燥させないで下さい。

### ●ひとみ五寸

営利栽培向きの冬採り・越冬栽培可能な品種。播種後110日から収穫でき、低温条件下での肥大性に優れる。濃紅色で甘味強く、柔らかい。

### ●ピッコロ (ミニ)

太さが親指大になる頃が収穫の目安。肉質は歯切れが良く、甘みに富み生食に最適。4～6月播種で7月中旬頃から収穫できる。プランター栽培可能で間引き菜を食しても美味!



## 《肥料の施用方法》

ほうれんそうは酸性土壤に非常に弱く、たとえ発芽したとしてもうまく育ちません。石灰をしっかりと施し、ほうれんそうに合った土壤pH(中性寄り)にきっちり調整しましょう。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→100g

他に…石灰 → 150g

完熟堆肥 → 2kg

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→20g

※草丈8cm程度で追肥。ただし生育が旺盛な夏季は控える。

※収穫は草丈20~25cm程度で。

⚠ 生育期間が長い冬季の方が肉厚で美味!



### この肥料の特徴

粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心で安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## ほうれんそう

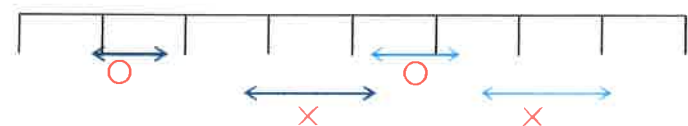
### ▶特徴と栽培のポイント

ビタミンやカルシウム、鉄分など、様々な栄養素を豊富に含む緑黄色野菜の代表格! 冷涼な気候を好むため暑い真夏の栽培は困難ですが、きれいに生え揃った新芽を見ているだけでも作物を育てる楽しさを感じられるでしょう。

病気や害虫に注意し、瑞々しくシャキッと美味しいほうれんそうを味わって下さい。

### ▶栽培カレンダー

露地栽培 ○播種 ×収穫



暑さに弱く、とう立ちしやすい作物なので品種の特性を良く見て種子を選びましょう(右記参照)。播種前には種子を4~5時間ほど多めの水に浸けるか、流水に浸してから播種すると殻が割れて発芽の揃いが良くなります。しかし芽が出揃った後は水は控えめに(苗立枯病予防)。

また高温期はべと病になりやすいのでトヨクイーンなどの石灰を多めに施します。秋採りの場合は汚れ防止と保温をかねて農ポリや寒冷紗でトンネルを作ってあげましょう。

## 《人気の品種》



### ●デュエル ★新品種

べと病レース1~7に抵抗性を持ち、春・秋採りに適す。色ツヤが良く、葉柄がしなやかで折れにくいいため、作業効率が良いのが◎

### ●ニューアンナR4

べと病レース1~4に抵抗性を持ち、株張りに優れる。草姿は立性で収穫や出荷作業がしやすい。主に2~4月のハウス栽培に向く。



### ●おかめ ※ネーキッド種子もあり

他品種に比べて高温期に強く、春から夏にかけて播種できる優れもの。剣葉種の中では食味は随一!

### 家庭菜園・フコ向き!

### 『ネーキッド』種子

ほうれんそうの種は硬い殻に覆われており普通に播種してもなかなか発芽が揃いません。その為、殻をあらかじめ取り除いた「ネーキッド種子」が注目を集めています。まだ品種が限られ、高値ではありますが、その後の生育や管理がしやすい為、オススメです!

## 《肥料の施肥例》

酸性土壤に弱いのでしっかりと石灰を施し、中性に戻しましょう。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん → 80g

他に…石灰 → 150g

ようりん → 80g

バーク堆肥 → 2kg…など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん → 20g

※つるが伸びてきたら追肥と土寄せをしネットに誘引する。以後は収穫中、株の様子を見ながら追肥する(やりすぎない事)。カリ肥料も追肥するとなお良い。

◆収穫期の寿命としてはつるありの方が長い



### この肥料の特徴

粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心で安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

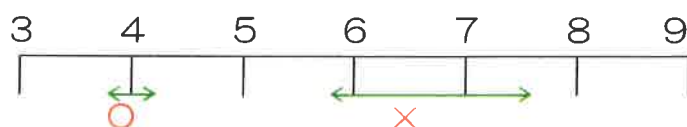
## えんどう豆

### ▶特徴と栽培のポイント

えんどうには、実がふくらむ前に食べるサヤエンドウ、実と莢がふくらんだ物を食べるスナップエンドウ、実だけを食べるグリーンピースと、様々な種類があり、いずれもお弁当や食卓の彩りに重宝なお野菜です。今回は主にサヤエンドウについて記載してまいります♪

### ▶栽培カレンダー

○播種 ×収穫



サヤエンドウは暑さに弱いので『雪解けと共に播種』が基本です。ただしスナップエンドウは夏場にも収穫できます。日当たりの良い土壤を好みますが、連作に弱い為3年は同じ土壤に植えないようにしましょう。

生育期にはハモグリバエ(エカキムシ)が入りやすく、生育中盤からはうどんこ病が発生しやすくなります。どちらも早めの防除を心がけましょう！

## 《人気の品種》

### ●成駒三十日絹莢(キヌサヤエンドウ)

耐寒性に優れ、草勢旺盛な早生品種。多収穫でき、莢は約7cm、幅1.5cm程になる。

### ●グルメ(スナップエンドウ)

莢は歯切れの良い肉厚で、甘みがあり極めて食味が良くサラダ向き。



朗報!

長年の消石灰の使用で土が硬くなってしまった〜〜! <(□;)>

そんな貴方の畑を再生します!!

毎年消石灰を使い続けていると土壤のセメント化(硬化)が進み、少しの雨でも土が固く締まって著しく根の生育を妨げるようになります。そこで使って欲しいのが良質のバーク堆肥や、天然の石灰です。石灰分の他に、植物に必要な微量要素が豊富に含まれており、土壤のPH調整だけでなく高品質野菜の収穫にも役立ちます。この2つを何年か施用し続けることによって、土壤は植物にとって最高のフカフカのベットに♪ぜひお試し下さい。



## 《肥料の施肥例》

排水を良くするため、しっかり畝立てをしましょう。キャベツ等のあぶらな科野菜との連作も避けます。又、ホウ素やモリブデンなどの欠乏症が出やすいので完熟堆肥をたっぷりと施しましょう。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→90g

他に…石灰→120g

完熟堆肥 → 3kg…など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→30g

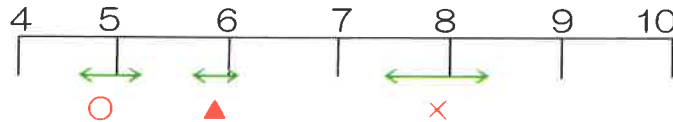
※本葉5～6枚ごろに定植し、本葉10枚頃に追肥。更にその20日後にも追肥し、株が倒れないようしっかり土寄せを。

# ブロッコリー カリフラワー

## ▶特徴と栽培のポイント

カリフラワーはブロッコリーの花蕾が白く変異した物で、いずれも肥培管理はほとんど同じです。又カリフラワーは野菜では珍しくタンパク質を含んでいますし、ブロッコリーは健康ブームで注目を集めたスルフォラファン(抗がん性)という成分を含んでいます。

## ▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫



まずは種選びですが、カリフラワーは各品種にあった播種時期がほぼ決まっているので良く注意して選びます。苗を作る場合はブロッコリー・カリフラワー共に根巻き防止資材や大きめのポットを活用し、定植直前に液肥に漬けてから植えると定植後の活着を促すのにも効果的です。又カリフラワーは、花蕾が卵大になった頃に葉でくるむと、黄化を防ぐことができます。アオムシなどの害虫が付きやすいので寒冷紗や殺虫剤で防除しましょう。

## 《人気の品種》

### ●オレンジブーケ(カリフラワー)



直売などで顧客の目を引く、変わった色の品種が多く見られるようになったがこれもその一つ。生育が旺盛なので肥料は通常半分程度に抑える。結束する必要もなく管理が楽で味は良好。オススメ!

### ●ハイツSP(ブロッコリー)

耐寒・耐夏性に優れ、春まきと秋まきの両方が可能で生育が旺盛な中早生品種。頂花蕾を収穫した後も側花蕾採りができる。※種子はフィルムコートされています

### ●スティックセニョール

ブロッコリーの仲間  
で小さな蕾と柔らかく長い茎を食べる。



適度に甘味があり、サラダに向く。収穫まで約60日程度で、比較的栽培しやすい品種。最近では直売所でも良く見られるようになった。



### この肥料の特徴

栗のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## 《肥料の施肥例》

3～4年は連作は避け、砂地なほど堆肥をたっぷり入れましょう。追肥と土寄せがポイントです。

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→80g

他に…石灰 → 120g

バーク堆肥 → 2kg …など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→30g

※子芋が増え始める頃(2度目にわき芽が出る頃)と、孫芋が出る頃(3度目にわき芽が出る頃)に追肥する。追肥の度の土寄せは、1回目5cm、2回目10cm程度とし、収穫の1ヶ月ほど前になったら、株の状態によって再度追肥しても良い。



### この肥料の特徴

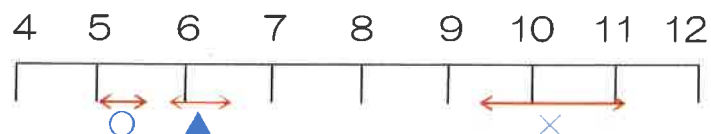
粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## 里芋

### ▶特徴と栽培のポイント

里芋はインドシナ原産で歴史が古く、この地域では『山内いものこ』として名高い『土垂(どだれ)』という品種が人気です。柔らかく粘りが強いのが特徴でいものこ汁や煮物に最高です。土質にも左右されますが比較的容易に栽培できます。

### ▶栽培カレンダー ○採芽 ▲定植 ×収穫



生育適温は 25～30℃と高目で、弱酸性の土地を好みます。直植える際はあらかじめ採芽(2～3cm芽出し)してから植付けます(右記参照)。マルチするとなお効果的です。

良品を採るためにはわき芽をなるべくきちんと取り除き(埋めても良い)、適期に土寄せする事が大切です。排水や乾燥に注意し、ネズミや虫(アブラムシ、ヨトウムシ)などの害にもきちんと対策を施しましょう!

### ■植付けのコツ

一般に市販されている種芋は曾孫芋が主流だが、手持ちの親芋を使う場合は2～4個に切り分けて採芽(育苗)し霜が降りなくなるのを待って定植した方が失敗は少ない。土壌を深く耕したら、深さ15cm程度の植え溝に約1m×40cmの間隔で芋を置き、5～6cm程度しっかりと覆土する。畝は平畝か、若干高いくらいで良い。

### ■栽培期間中のコツ

子・孫芋からわき芽が出て来た時はそれぞれ3～4本残してかき取るか埋める。高温・乾燥期は、敷きワラや畝間への灌水が有効。夕方灌水し、朝に引けている程度が良い。

### ◇里芋の知識◇

#### 1) 豊富な栄養を逃がさない!

もう皆さんご存知の通り、ビタミンなどの栄養素は水や熱に弱いもの…。ですが里芋はデンプン粒がそれらの栄養素をガッチリと包み込んで守っている為、栄養の損失がほとんどない健康野菜です☆(^▽^\*)

#### 2) 『カラー』に似た美しい花

親芋を種にした時まれに見られます。俗に仏えんほう(花)と呼ばれ切花のカラーとよく似ています。



## 《肥料の施用方法》

トウモロコシはたくさんの肥料を必要とします。元肥はたっぷり入れましょう。

◎**元肥** (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん→60g

他に…石灰 → 100g

バーク堆肥 → 2kg …など

◎**追肥** (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん→20g

※1回目は、間引き(本葉5枚頃)と同時に追肥と土寄せを。2回目は雄穂が出る頃に追肥し、砂地では分けつ株を除去する。大きくなれば一株に一本だけ栽培する。

■**ポイント**■ アブラムシやアワノメイカ等の害虫が付きやすいので、こまめに穂や葉の裏をチェックしましょう!!



### この肥料の特徴

栗のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

## トウモロコシ

### ▶特徴と栽培のポイント

背が高いとうもろこしは他の野菜の風よけになったり、なす科植物の青枯病(センチュウ)対策にも一役買うなど、畑の守り神のような存在です。又ビタミン・ミネラルをバランスよく含む高エネルギー野菜で、夏場の栄養補給としても最適です。甘味の強いものが好まれています。収穫から一日で甘みが半減してしまうので、ぜひ自家菜園で採れたての甘いスイートコーンを味わってみて下さい☆

### ▶栽培カレンダー



オクラと同様25~30℃が発芽適温です(地温13℃以上になってから播種)。低温・霜・日照不足は、実入りが悪くなります。又、出穂後の過乾燥も雌穂の肥大を妨げるので、夏場はうね間灌水すると良いでしょう。

実の先端の絹糸が茶褐色になったら収穫可能です。一本試し採りし、粒に光沢がでていたら収穫適期ですので、適期を逃さず早めに摘み取りましょう。ただし、暑い日中は避け、朝の涼しい時間に収穫するのが◎です。

## 《人気の品種》

### ●おひさまコーン

甘みが特に強く、黄色が鮮やかな人気品種。粒皮が柔らかく播種から85日程度で収穫できる中早生種。



### ●**新**ランチャー82

キャンベラに似た粒揃いで、しなびが少ないので店頭での持ちが良い黄色品種。柔らかくジューシーで食味が良いのはもちろんだが、芯が細くて実(粒)が大きい食べ応えがある。サラダやコロッケ、ポタージュスープ等家庭料理にも使いやすい。

### ●カクテル84EX



穂先まで実がビッシリ詰まりずんぐりとした見た目が特徴的。一般に糖度が低いと言われるバイカラー品種の中でも特に糖度が高くおすすめ!おやつ代わりにどうぞ♪

## 《肥料の施肥例》

ネギは酸性に弱いのでしっかり石灰を施しましょう。又、元肥は控えめが◎

### ◎元肥 (1㎡当たり)

うちの野菜屋さん → 70g

他に…石灰 → 130g

ようりん → 60g

バーク堆肥 → 3kg …など

### ◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

うちの野菜屋さん → 20g

※定植後約30日で1回目の追肥と土寄せを。その後は約1カ月おきに3~4回繰り返す。後半にカリ肥料を用いると、サビ病予防にもなり効果的。

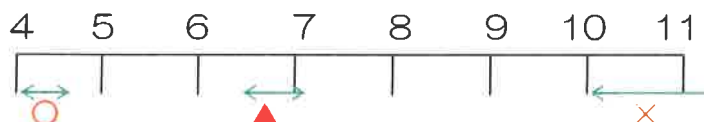
※最終土寄せは葉が分岐しているところまでしっかりと土をかける事。

# ネギ

## ▶特徴と栽培のポイント

高酸化作用を持つビタミンCが豊富で生活習慣病予防に役立ち、風邪予防・免疫強化などにも広く使われてきた、日本人には馴染み深い野菜の一つです。高温・低温両方に強く、春まき・秋まきが可能ですが、いずれも栽培期間が長く手間も掛かるので、苗を購入して6月に定植する事をオススメします♪

## ▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫



まずは畑の異物をしっかり取り除き、深く耕します。定植時は苗を5~10cm間隔で植え溝の壁に沿って垂直に立て、殺虫剤を入れてから苗の根元が少し隠れるくらい土を掛けて植えつけるのがコツです。生育中は白い部分(葉鞘部)が見えなくなる程度まで土寄せすると葉鞘部が良く伸びます。収穫時期で違いますが、秋採りなら収穫一ヶ月前に左記のように止め土をしましょう。また病害虫が発生しやすいので予防や対策が必要です。

## 《人気の品種》

### ●ホワイトスター

非常に柔らかく美味。伸びと太りに優れ、良質多収。軟白部の白さ、テリ・ツヤも良好。早めに収穫もでき、家庭菜園向き。



### ●ホワイトツリー

低温伸長性に優れ、病気に強く、秋冬採り栽培に適する。軟白部は太り・伸びともに旺盛で、長さ40~50cm、太さ2.5cmほどになる。首のしまりが良く作りやすい品種。

### ●かおり芽ねぎ

プランターでベランダ栽培も可能な早採りネギ。密に種をまき、細かく柔らかく育てるのがコツ！軟白部から刈り取り、料理のツマとして辛味や香りを楽しむ事が出来る。

## ☆水の管理☆

生育期の過乾湿は品質の低下につながります。バーク堆肥などの有機質をたっぷり施し、排水性・保湿性・通気性の良い土作りを心がけましょう♪ただし水のやりすぎには注意が必要です。



## この肥料の特徴

粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心して安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。