

ホウレンソウ[法蓮草](アカザ科)

特 徴	涼しい気候を好む。秋の彼岸を過ぎてから種をまくと、じっくり育ち栄養分が多くなる。
播種の時期	9月上旬～10月下旬、 3月上旬～5月上旬
土の準備	2週間前 耕起 : 30cm 苦土石灰 : 150g/m ² 最適 pH : 5.5-7.5 2週間前 発酵牛糞堆肥 : 3kg/m ² 1週間前 化成肥料(8-8-8) : 100g/m ² 畝の高さ : 20cm
発芽難度	難
播種前の種の 処理方法	種子は皮が硬く、特に高温では発芽しにくい。 <u>一晩水に浸けておくと発芽しやすくなる。</u> (出来れば、流水(ポトポト程度)で) 「 <u>ネイキッドシード</u> 」という種皮を取り除いた種もあるので、それを使ってもよい。
播 種	<u>5～10mm 間隔で筋播きし、覆土する(1cm)。</u> 土と種子が密着するように板などでしっかり鎮圧し、たっぷり水やりする。
播種後の管理	日当たりが良く、風通しの良い所を選びます。 <u>発芽から本葉が出るまで播種溝付近を乾かさないように水やりをします。</u> 真夏日差しが強い時期は、寒冷紗等で覆い乾燥し難くします。
間引き	発芽したら、込み入っているところから間引きして株間を 広げ、 <u>本葉が6～7枚の頃に株間 10cm</u> にする。 間引き後、条間(すじ蒔きの間)に <u>追肥</u> をしておく。 間引いた株はおひたしや、汁の具に使える。 高さが20cmほどになったら、順次抜き取って収穫する。
病 気	<u>べと病</u> ：風通し、水はけをよくする 病気にかかった葉を取り除く 薬剤(例：ベンレート水和剤)
害 虫	<u>アブラムシ</u> ：風通しを良くする。シルバーテープで忌避 薬剤(例：アーリーセーフ) <u>ヨトウムシ</u> ：播種後すぐ防虫ネットか不織布で被覆 薬剤(例：マラソン乳剤、ゼンターリ顆粒水和剤)

※その他

長ネギと混植するとコンパニオンプランツになる。

施肥の目安(堆肥：スコップ1杯：2kg、苦土石灰 1 握り：約 40g、
化成肥料 1 握り：約 30g、1 つまみ：約 2g)

《参考資料》

ハウレンソウの品種特性

ハウレンソウ中央アジア原産で発芽・生育適温は15～20℃と涼しい気候を好む。

寒さには強く、マイナス10℃の低温に耐えることができるが、暑さには弱く、25℃を超えると発芽・生育が急激に悪くなる。

また、長日条件で薹立ち(トウ立ち)しやすいので、真夏の栽培はかなり難しい。

街なかの市民農園では夜間照明の影響で長日条件となり、トウ立ちする場合がある。

丸葉の西洋種と、剣葉の東洋種があります。

- ・ 東洋種：葉が剣葉(ギザギザしている、トウ立ちしやすい)
- ・ 西洋種：丸葉



○秋～冬は最もつくりやすく美味しい季節。

秋まき(9～10月)

アンナ、ニューアンナ R4、ベンチャーR5、トライ、オーライ、メガトン、強力オーライ、ラルゴ、日本(東洋種)、次郎丸(東洋種)など

○サラダ用(生食)に、草丈が15cm位までの若採り(ベビーリーフ)に向いている

アクの少ない品種

サラダあかり(赤軸)、晩抽サラダあかり など

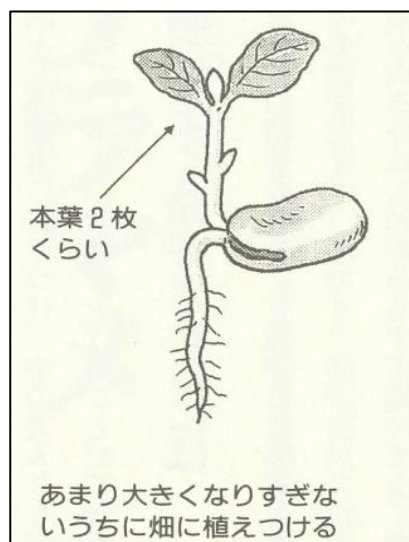
○春まき(3～5月)はこれから日が長くなるので、トウ立ちの遅い品種(晩抽性品種)を選ぶ。

サマースカイ R7、おかめ、エスパー、マゼラン、おてもやん など

ソラマメ（マメ科）＜ポット育苗＞

特 徴	紀元前 5000 年頃から作物として利用されていた世界で最も古い作物のひとつといわれている。 播種後 5℃以下の低温に遭うと花を咲かせる。 そのため秋に播種する。 本葉 5 枚の幼苗は寒さに強くマイナス 5℃でも耐える。 しかし、早まきして大苗になっていると冬越しが難しくなる。
播種の時期	10 月中～下旬
発芽難度	普通
播種前の種の 処理方法	・ 鳥の害を考えて育苗ポットで育苗する方がいい。 ・ 発芽する時に非常に空気(酸素)を必要とするので、深く植えない。でないと酸素不足で発芽できなくなる。
育苗用土	野菜育苗用土を利用するとよい
播 種	① 苗ポットに 1 粒ずつまく。「おはぐろ」とよばれる黒いすじの部分斜め下方向に土にさし込み、タネの尻部が少し地上にのぞくぐらいの浅植えにする。 ② タネまき後、土とタネが密着するようにたっぷりと水をやる。
播種後の管理	発芽するまでに、鳥に食べられないよう、 防虫ネットか不織布で被覆 する
定植時期	本葉が 2 枚になったら植え付け適期 (タネまき後、約 17～18 日)。 ① 植え付け間隔は 40～50cm と広めにする。 ② 植え付ける時、周囲から土を寄せるようにして株元を軽く押さえ、たっぷり水をやる。
害 虫	アブラムシ(春になると先端部に発生しやすい) 風通しを良くする。シルバーテープで忌避薬剤(例：アーリーセーフ)

定植適期の苗



ソラマメ(マメ科) <定植>

特 徴	早まきして大苗になっていると冬越しが難しくなる。
定植時期	11 月上旬～下旬 (収穫：5 月中旬～下旬)
土の準備	2 週間目 耕起 : 30cm 苦土石灰 : 100g/m ² 最適 pH : 5.5-6.5 1 週間前 発酵牛糞堆肥 : 3kg/m ² 化成肥料(8-8-8) : 100g/m ² 畝の高さ : 20cm 畝を立て、上面を平らにしておく
定 植	<u>本葉が 2 枚になったら植え付け適期</u> (タネまき後、約 17～18 日)。 ③ <u>植え付け間隔は 40～50cm と広めにする</u> ④ <u>植え付ける時、周囲から土を寄せるようにして株元を軽く押さえ、たっぷり水をやる</u> ※本葉 5～6 枚で冬越しに入る
初期管理	<u>土の表面が乾いたら、たっぷり水をやる</u>
中間管理	春になって生育が盛んになり、株元から枝分かれしてきたら <u>生育の良い 5～6 本を残し</u> 、他は摘み取る。 この時、1 株あたり、かるくひと握りの肥料を施し、倒れないように土寄せする。 <u>草丈が 70cm 以上になると倒れやすくなるので刈り取る。</u> 先端に咲く花は実がとまらないことが多いので、刈り取っても差し支えない。 また、 <u>アブラムシが先端によく付く</u> ので、被害の防止にもなる。
害 虫	<u>アブラムシ</u> (春になると先端部に発生しやすい) 風通しを良くする。シルバーテープで忌避 薬剤(例：アーリーセーフ)

※その他

- ・施肥の目安 (堆肥：スコップ 1 杯：2kg、苦土石灰 1 握り：約 40g、化成肥料 1 握り：約 30g、1 つまみ：約 2g)

ホウレンソウ（アカザ科）

特 徴	雌雄異株。春以降の長日になると花が咲きます。 発芽適温は 15～20 度で <u>25 度を超える高温に弱く、寒さや乾燥に強い</u> 野菜です。 また土壌の <u>酸性に弱く</u> 、種まき前の土づくりには石灰資材の施用が必要です。
播種の時期	年内収穫なら 9 月下旬までに播きます。 それ以降の種まきだと小トンネルなどの保温体制が必要です。
土の準備	4 週間前 耕起 : 30cm 苦土石灰 : 120～80 g/m ² 最適 pH : 7.0～7.5 2 週間前 醗酵牛糞堆肥 : 400g/m ² 腐葉土 : 400g/m ² 数日前 化成肥料(8-8-8) : 150g/m ² 畝の高さ : 20cm
発芽難度	秋播きの発芽難度は普通ですが、 <u>高温時期の夏播き時には発芽不良を起こすため、冷所での種子の催芽処理が必要</u> です。
播種前の種の処理方法	夏播き：一晩流水(ポタポタ程度)につける。湿った布切れで包み、冷蔵庫の野菜室に入れる。70-80%芽が出た時が捲き時。 秋播き：種子の処理は不要。 ネイキッド種子を使う場合も、浸漬処理は不要。
播 種	<u>深さ 1.0cm 程度</u> の播種溝に、1cm 前後の間隔に種を落とした後に軽く土をかぶせます。 <u>嫌光性</u> です。
播種後の管理	日当たりが良く、風通しの良い所を選びます。 <u>発芽から本葉が出るまで播種溝付近を乾かさないように水やりをします。</u> 真夏日差しが強い時期は、寒冷紗等で覆い乾燥し難くします。
間引き	<u>間引きはハサミで株元を切ります。</u> 本葉 2 枚で株間 3cm、本葉 4 枚で株間 5cm 程度に株間を拡げていきます。
病 気	べト病、立ち枯れ病 一 <u>畝の排水を良くし、株間を空けて</u> 蒸れないようにします。
害 虫	ヨトウガ、カブラヤガー被害が出れば株の近くの土中を探し <u>捕殺</u> します。

エンドウ (マメ科)

特 徴	発芽適温は 15～20 度で、25 度越える暑さに弱い。 <u>寒さに強いのは本葉が 2-3 枚の時</u> です。 排水の悪い所や酸性土壌では生育不良になります。 <u>連作に弱い</u> ため毎年栽培場所を変えます。
播種の時期	<u>10 月下旬～11 月上旬</u>
土の準備	4 週間前 耕起 : 30cm 苦土石灰 : 100～80g/m ² 最適 pH : 6.5～7.0 2 週間前 醗酵牛糞堆肥 : 300g/m ² 腐葉土 : 200g/m ² 数日前 化成肥料(8-8-8) : 50g/m ² 畝の高さ : 30 cm
発芽難度	普通
播種前の種の 処理方法	無
播 種	連作を避けて株間 30cm でビール瓶の底で 1 cm 深さの穴を作り 1 カ所 3-4 粒を分散して埋め込み、穴に軽く覆土します。
定植後の管理	<u>約 180cm の長さの支柱を使い</u> 、風対策を行います。 この支柱に <u>稲わらをくくりつけて霜害を軽減する方法</u> や、 <u>株元にわら等を敷き冬の土壌の乾燥を軽減する方法</u> があります。 水は、やり過ぎないようにする。 <u>追肥</u> は 2 月～3 月中旬間の間に 2 回程度行います。
間引き	本葉 2 枚程度の時、2 本に間引きます。
病 気	<u>ウドンコ病</u> ー収穫が始まる前に日当たり風通しを良くしておく。 発生すれば既定の農薬を使い被害を軽減します
害 虫	<u>ハモグリバエ</u> ー発生が少なければ収量への影響は少ない。 手で葉内の虫をつぶす方法もあります。 <u>アブラムシ</u> ー既定の農薬で駆除します。

※その他

サヤエンドウは若いさやを収穫・利用しますがさやに筋があるため筋をとって食します。スナップエンドウはさやに筋がないため若い実とさやが食べられるのが特徴です。

エンドウ、ソラマメ栽培の準備

<エンドウの土作りと種まき>

○種まき時期と場所は

- ・ **種まき時期**：10 月中旬から 11 月中旬
- 場 所**：マメ科の連作にならない畑、排水と日当たりの良いこと
また風の弱いため支柱は必要です。
花をつくるためには元肥の多肥は厳禁です。

○畑の準備

- ・ 種まき 2 週間前に、土壌改良資材の石灰を $120\text{g}/\text{m}^2$ と腐葉土を $10\text{L}/\text{m}^2$ を施し、固くしまった土を掘り起こします。
- ・ 種まき 1 週間前に、化成肥料(8-8-8)を $60\text{g}/\text{m}^2$ 施し畝を作ります。

○種まき

- ・ 15～20cm 間隔に深さ 3cm のまき穴を作り、そこに 2～3 粒の種子を埋め込み覆土をします。
- ・ 土の乾燥と寒い風を防ぐため、苗の付近にイナワラ等を敷くと生育が良くなります。
- ・ 本葉 2-3 枚の時の苗は霜やマイナス 5 度前後の気温に耐えられます。

<ソラマメのポットを利用した種まき>

○種まき時期は

- ・ 10 月中旬から 11 月中旬で、排水と日当たりの良い場所で連作していない所を選びます。花をつくるためには元肥の多肥は厳禁です。

○畑の準備

- ・ エンドウと比べて、開花から収穫までの間は乾燥をきらうため、高畝にした方が良いでしょう。
- ・ 種まき 2 週間前に、土壌改良資材の石灰を $80\text{g}/\text{m}^2$ と腐葉土を $10\text{L}/\text{m}^2$ を施し、固くしまった土を掘り起こします。
- ・ 種まき 1 週間前に、化成肥料(8-8-8)を $80\text{g}/\text{m}^2$ 施し畝を作ります。

○種まきと摘心

- ・ 直播とポットまきがありポットまきだと鳥害軽減や水置きが便利です。
- ・ ポットまきは直径 7.5cm のポットに 1 粒を埋め込みます。
オハグロの部分を下に向け頭が少し出る程度にななめにして埋め込み軽く覆土をします。

- ・種まき後 15 日前後の本葉 3-4 枚の苗を畑に植えます。
ソラマメは細根が少ないため、早くにポットから苗を取り出すと根から土が落ち、定植後の植え痛みが大きくなります。
乾燥を防ぐため株元や周辺にイナワラ等を敷くと生育が良くなります。
主枝は本葉 5-7 枚頃に摘心し、側枝の発生を促します。

＜ダイコンのウイルス症対策について＞

病名：モザイク病

原因：アブラムシの吸汁伝染によるウイルス感染

症状：ダイコンの葉肉がデコボコになる

同時に葉色もむらが出てくる

新葉の伸びが極端に悪くなる

※ホウ素欠乏症と似ていますがホウ素欠乏症は葉肉のデコボコは見られません。

○ダイコンの種まき時期

- ・場所：排水と日当たりが良い
- ・品種：低温でも太りが良い青下旬首系が向いています。
- ・時期：9月上旬から9月下旬⇐11月から12月収穫を目指す。
※ただ、高温下のたねまきだとアブラムシやキスジノハムシの害も多く
9月の15-25日頃に種まきの日を選ぶのが良いでしょう。

○畑の準備

- ・種まき1週間前に、化成肥料(8-8-8)を150/ m²施し深く耕し、畝幅60cmの畝を作ります。
未熟な土づくり資材は根形を悪くするので避けます。

○種まきと間引き

- ・株間25-30cmで、深さ2cmの穴に4個の種を点播きし、軽く覆土したつぷりと水を置きます。
- ・間引きは本葉2-3枚頃で2本に絞り、本葉5-6枚頃に1本し、2回行います。

○アブラムシ被害軽減対策

- ・播種前に、オルトラン粒剤を株当たり1-2g程度(3-4g/ m²)を株付近に施用します。
- ・本葉2-3枚時に不織布や寒冷紗を小トンネル状に掛けます。

○土寄せ

- ・1回目：本葉が出始めた頃
- ・2回目：最終の間引き後 ⇒ 株元の保護を行います。

ダイコンの上手な作り方

<12 月収穫に向けてダイコン栽培>

○ダイコンの種まき時期

- ・ 品種は低温でも太りが良い青首系が向いています。
- ・ 11 月から 12 月収穫を目指すなら、9 月上旬から 9 月下旬の種まきですが、高温下の種まきだとアブラムシやキスジノハムシの害も多いため **9 月の 15－25 日頃に種まき**の日を選ぶのが良いでしょう。
- ・ この時期の種まきの遅れはダイコンの肥大が悪くなるので、9 月 25 日までの種まきが望ましいです。

○畑の準備

- ・ 場所：**排水と日当たりが良いこと**
- ・ 種まき 1 週間前に、化成肥料(8-8-8)を当たり 150g/m²施し、**深く耕し、畝幅 60cm**の畝を作ります。
- ・ 未熟な土づくり資材の使用はダイコンの根形を悪くするので避けます。

○種まきと間引き

- ・ 株間 25-30cm で深さ 2cm の穴に 4 個の種を 2cm 程度離して点播きし軽く覆土し、たっぷりと水を置きます。
- ・ **間引き**は 2 回
 - 1 回目：本葉 2－3 枚の時に 2 本に絞る
 - 2 回目：本葉 5－6 枚の時に 1 本します間引きの時間がない時は本葉 3 枚時に 1 回だけの間引きでもよい。
- ・ **土寄せ**は
 - 1 回目：本葉が出始めた頃
 - 2 回目：最終の間引き後株元の保護を行います。
- ・ **追肥**は間引きの後の 2 回、化成肥料(8-8-8)を 50g/m²施します。

○根の不調の原因

- ・ **また根** ⇒ 未熟有機物の投入や幼苗期の倒伏等で生じやすい。
- ・ **ス** ⇒ 根の肥大が最上の時に乾燥や寒さで葉数が減少すると起こりやすい。

＜ダイコンのウイルス症対策について＞

病名：モザイク病

原因：アブラムシの吸汁伝染によるウイルス感染

症状：ダイコンの葉肉がデコボコとなる

同時に葉色もむらが出てくる

新葉の伸びが極端に悪くなる

※ホウ素欠乏症と似ていますがホウ素欠乏症には葉肉のデコボコは見られません。

○アブラムシ被害軽減対策

- ・播種前に**オルトラン粒剤**を株当たり 1-2g 程度(3-4g/m²)を株付近に施用します。
- ・本葉 2-3 枚時に不織布や寒冷紗を小トンネル状に掛けます。
- ・アブラムシを食べるナナホシテントウムシの親や幼虫が、畑に増えるように観察と気配りも必要でしょう。

9 月から 10 月にかけての管理作業等

野 菜 名	栽 培 管 理 作 業
ニンジンの播種	条間 20cm で筋蒔きする。 <u>薄く覆土</u>する。 ※ニンジンの種子は「好光性」といって、土を厚く覆うと発芽しにくくなる。 フルイなどを使ってごく薄く土がかくれるほどでよい。 タネをまいて、トイレットペーパーかティッシュペーパーで覆うと水やりの時タネが流れにくくなる。 (発芽する頃にはペーパーは水に溶けてしまっている)
ハクサイの育苗	発芽したら不良苗を順次間引きする <u>本葉 2～3 枚で 2 本、5～6 枚で 1 本立ち</u>にする <u>本葉 6 枚ほどで定植</u>する。 ※定植後、台風などの強風に遭う傷ができ、軟腐病菌(細菌)に感染するので、強風の後、ストマイ液剤 20 か、ベンレート 1000 で予防しておくといよい。
ブリッコリー	定植後、月に 1 回株まわりに追肥(化成肥料 50g/m²)、倒れないように土寄せする。 株が大きくなってくると「畝の谷」片方ずつに施肥し、土をかぶせる。 ※台風の強風で茎が揺れて傷ができ、病原菌が入ることがあるので、強風の後、「ダコニール 1000」か「ベンレート水和剤」(どちらも殺菌剤)で予防しておくといよい。

- ・施肥の目安(堆肥：スコップ 1 杯：2kg、苦土石灰 1 握り：約 40g、化成肥料 1 握り：約 30g、1 つまみ：約 2g)

ダイコン(アブラナ科) <播種(露地)>

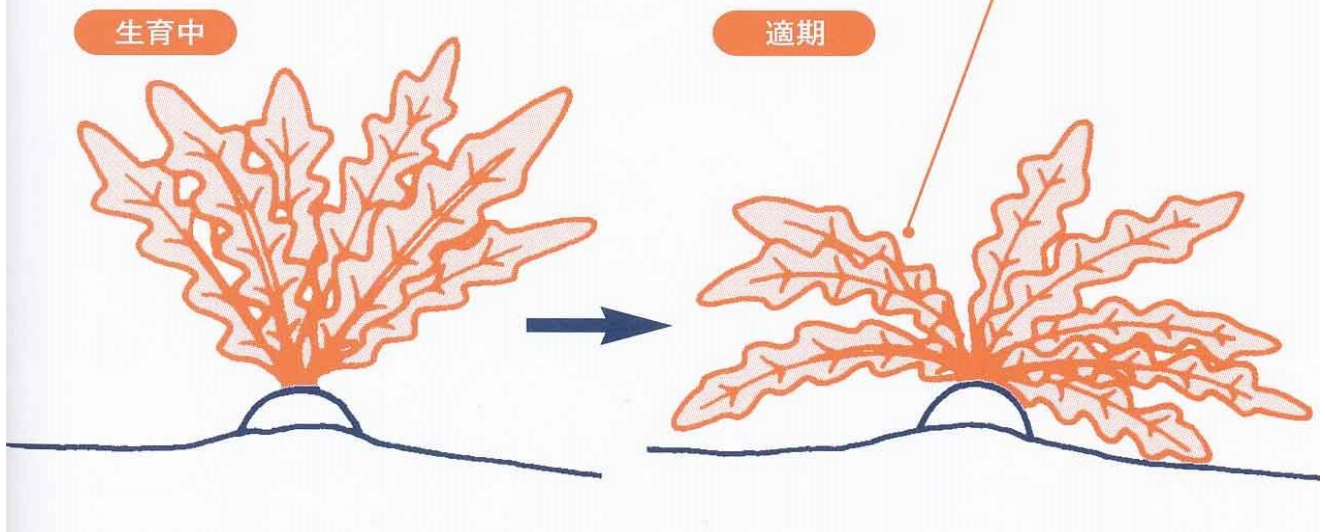
特 徴	土は特に選びませんが、ふかふかした水はけのよいところが適しています。 特に大切なことは、<u>深く耕して、土の中に石や木片などを取り除きます</u>。こうすることにより、変形根を防ぎます。 また、間引きも大切な作業になります。
播種の時期	9月上旬～下旬 収穫 11月上旬～

土 の 準 備	2週間前 耕起：20cm 苦土石灰：100g/m² 最適 pH：5.2-6.5 畝の高さ：20cm ◎元肥えは土の中に施用しない方がよい
発 芽 難 度	容易
播 種 前 の 種 の 処 理	特になし
播種時の注意	株間 25cm で 5～6 粒ずつまく(点まき) 1cm ほど覆土して土が流れないようにたっぷりと水をやる。 ダイコンの種子は「さみしがり屋」数粒播きのほうが発芽がよい。 堆肥 3kg と化成肥料 100g を混ぜて元肥えをつくる。 これを株間に一握りずつ置いていく。 初めから元肥えとしてすき込むと変形根の原因になる。
播種後の管理	①発芽したら双葉の時に 3 本に間引く。 ②本葉 3～4 枚の時に 2 本にする。 この時、化成肥料を株の周りに 1 つまみ施す。 ③本葉 6～7 枚の時に 1 本にする。 この時も株の周りに化成肥料を 2、3 つまみ施す。 ④ 1 本立ちにした後、半月後に株の片側に化成肥料を 2、3 つまみずつ施す。 ○その半月後に反対側に化成肥料を追肥として 2、3 つまみずつ施す。 ＊ 1 本立ちした後は、追肥の都度、必ず土寄せをする。これをしないと肩の部分が緑化する。
病 気	モザイク病 アブラムシを媒介して広く感染するので、アブラムシの防除をしっかりとる。
害 虫	コオロギ、アオムシ、コナガ ダイコンシンクイガの幼虫 9 月中は虫除けのため、防虫ネット、寒冷紗など被覆するとよい。
そ の 他	ダイコンはアブラナ科でも連作可能な作物の一つ

■収穫の適期

葉が上を向いているときは、まだ生育中。
外葉が開いてきたら収穫の適期。

葉が平らになったら
収穫の適期のサイン。
遅れないように収穫
すること



タマネギの育苗（ネギ科）

特 徴	水はけのよいところが適しています。 ネギの仲間は「さみしがり屋」でタネまきや育苗は、 密植 させて育てるとお互いの生育がよくなります。
播種の時期	9 月下旬～10 月上旬 (定植)10 月下旬～11 月下旬
発芽難度	普通
播種前の種の 処理方法	育苗する場合、タネは密植させてまくと、発芽、生長がよくなる。
育苗用土	育苗床 2 週間前に 1 m ² あたり苦土石灰 150g を全面に散布してよく耕す。 1 週間前に 1 m ² あたり堆肥 3 kg、化成肥料 100g を入れ、よくすきこむ。 まき床の表面を平らにならす。発芽したら混み合う部分を間引く。

播 種	種子が重ならないようばらまきし、5 mm 程度覆土をする。その上に細かくした腐葉土か、もみ殻をまいておくと、乾燥を防ぐことができる。 種子が流れないように注意してたっぷり水やりをする。
播種後の管理	発芽したら混み合う部分を間引く(葉が3～4枚になった頃)株間2～3 cm になるように間引く。 その時に1㎡あたり一握りの化成肥料を施す。
定植時期	草丈 20cm、鉛筆の太さになった頃(10 月下旬～11 月下旬)太い元気な苗だと春に臺立ち(とうだち)しやすくなる。

(施肥の目安 堆肥：スコップ1杯：2kg、苦土石灰1握り：約40g、化成肥料1握り：約30g、1つまみ：約2g)

苗を購入する場合、あまり太い苗は臺立ちしやすい(鉛筆の太さがよい)

