

藤田智の 園芸講座



恵泉女学園大学
人間社会学部 教授
藤田 智

全国農業委員会ネットワーク機構
一般社団法人 全国農業会議所

目次

第1章 野菜づくりのキホン

寒い季節はこたつで菜園計画を!! 2
 自分で苗を作ってみよう! 4
 野菜作りは土(畑)作り 6
 自家製堆肥を作ろう!! 8
 基本のすすめ 病害虫対策① 10
 基本のすすめ 病害虫対策② 12

第2章 葉菜類

モロヘイヤ 16
 カイラン 18
 カラシナ・タカナ 20
 カリフラワー 22

第3章 根菜類

スイスチャード 76
 ホウレンソウ 78
 エンサイ 80
コラム 春の七草を育ててみよう 82

第4章 果菜類

キャベツ 24
 茎ブロッコリー 26
 ケール 28
 コウサイタイ 30
 コールラビ 32
 コマツナ 34
 ザーサイ 36
 ターサイ 38
 チンゲンサイ 40
 ツケナ類 42
 ナバナ 44
 ハクサイ① 46
 ハクサイ② 48

春どりキャベツ 50
 ブロッコリー 52
 ミズナ 54
 ルッコラ 56
コラム 菜類のトンネル栽培 58
 シュンギク 60
 レタス類 62
 玉レタス 64
 バジル 66
 パクチー 68
 ニンニク 70
 ネギ 72
 ラッキョウ 74

第3章 根菜類

小カブ 86
 ダイコン 88
 春ダイコン 90
 ハツカダイコン 92
 亀戸ダイコン 94
 ミニゴボウ 96
 サトイモ 98
 ニンジン 100

第4章 果菜類

コラム 野菜の保存方法 110
 サツマイモ 108
 ニラ 106
 ジャガイモ 104
 ミニニンジン 102

オクラ 114
 トウモロコシ 116
 キュウリ 118
 ピーマン 120
 ミニトマト① 122
 ミニトマト② 124
 ナス① 126

巻末資料

作付カレンダー 151

ナス② 128
 イチゴ① 130
 イチゴ② 132
 四季成りイチゴ 134
 つるなしインゲン 136
 エダマメ 138
 キヌサヤエンドウ 140
 シカクマメ 142
 ソラマメ① 144
 ソラマメ② 146
 ヒヨコ豆 148

寒い季節はこたつで菜園計画を!!

寒さが体にこたえる冬は、こたつでじっくり温まりながら菜園計画を立てるのも悪くありません。菜園計画で大事なことは、①何を栽培するか②育てる野菜の栽培時期と株の大きさ③畑のどこに植えるか、ということなのです。

まず、作ってみたい野菜をリストアップしてみましょう。初級者は、比較的簡単に育てられるものを、中・上級者なら、育てたことのない野菜や珍しい野菜をラインアップしてみましょう。「栽培してみよう」、「料理してみよう」という気持ちで、計画を楽しくしてくれれます。

作りたい野菜がそろったら、育てる時期と株の大きさを考えましょう。野菜には栽培に適した時期があり、「春から夏」と「秋から冬」の時期に分けられます(表1、2)。また、株の大きさも畑では大切な要因になります。日当たりを考えてプランを

作りましょう(図1)。

野菜を栽培する際は、野菜を分類する上で大切な「科」というグループ分けを覚えておく必要があります(表3)。もし同じ科の野菜を同じ場所が続けて栽培すると、「連作障害」といって、うまく育たなくなる場合があります。すなわち、前作とは異なる「科」の野菜を選んで育てる「輪作」が野菜栽培の基本なので

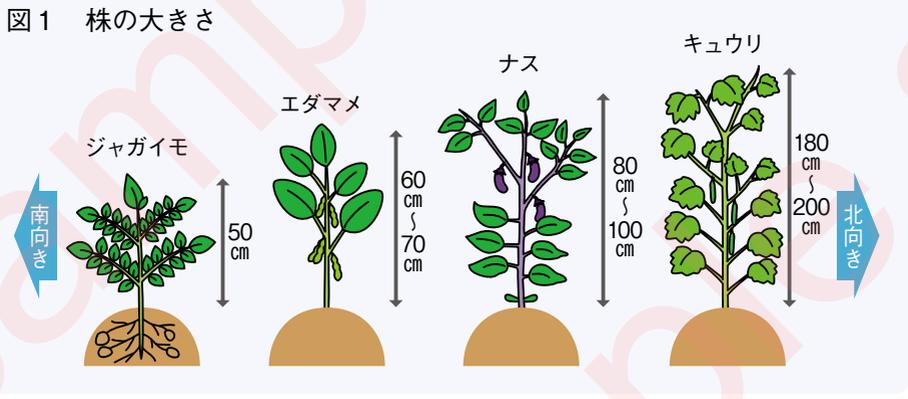


表3 野菜の「科」と「種類」

科名	種類
ナス科	トマト、ナス、ピーマン、ジャガイモほか
ウリ科	キュウリ、スイカ、カボチャ、メロン、ヘチマほか
マメ科	エダマメ、インゲンマメ、ソラマメ、エンドウマメほか
アブラナ科	キャベツ、ブロッコリー、コマツナ、ミズナ、ダイコン、カブほか
キク科	玉レタス、リーフレタス、シュンギク、ゴボウほか

す。数年先まで育てられるプランを作ることが大事です。さて、早速計画を立ててみましょう。

表2 秋から冬に栽培する野菜

- キャベツ
- ブロッコリー
- カリフラワー
- ハクサイ
- コマツナ
- ミズナ
- ダイコン
- カブ
- ハウレンソウ
- 玉レタス
- リーフレタス
- シュンギク
- ゴボウ
- タマネギ
- 長ネギ
- ニンニク

など

表1 春から夏に栽培する野菜

- トマト
- ナス
- ピーマン
- キュウリ
- スイカ
- メロン
- トウモロコシ
- エダマメ
- インゲンマメ
- ラッカセイ
- ジャガイモ
- サトイモ
- サツマイモ
- ショウガ

など

モロヘイヤ

アオイ科

① めめりは栄養の証

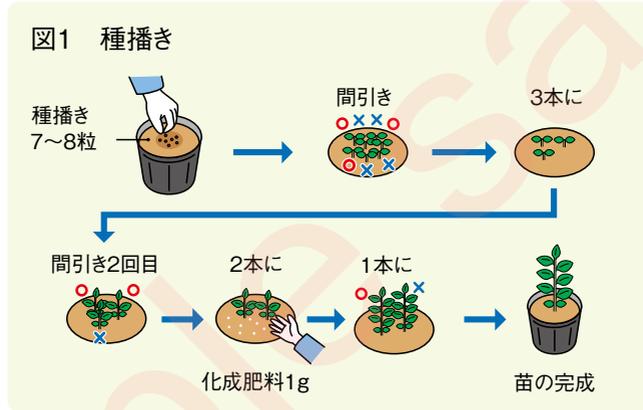


北アフリカ原産のモロヘイヤは、暑さに強く、また10月半ばまで収穫可能なことから栽培が容易とされ、楽しむ方が増えています。栄養的にも、カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などに富んでおり、また、粘り成分が多いことから「野菜の王様」と呼ばれています。日本へは30年ほど前に導入され、今や日本各地で生産が行われています。一方で、種子に有毒な成分があり、種ができている鞘や成熟した種子については、食用にしないなどの注意が必要です。

とされています。日本へは30年ほど前に導入され、今や日本各地で生産が行われています。一方で、種子に有毒な成分があり、種ができている鞘や成熟した種子については、食用にしないなどの注意が必要です。

① 種播き

ポリポットで育苗してから、苗を植えつけます。ポットに培養土を入れ、中心に深さ1センチ程度の播き穴をつけ、そこにタネを7〜8粒播きます。発芽したら、3本に間引き、本葉が2〜3枚で2本に、本葉が4〜5枚で1本に間引きします。



2回目の間引き時に追肥（化成肥料）を1g行います。本葉が6〜7枚で苗の完成です（図1）。

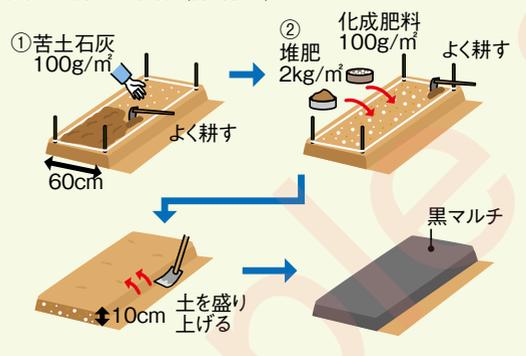
② 畑の準備

畝幅を60センチとし、苦土石灰を1平方メートル

100gを散布し、よく耕します。

次いで、堆肥1平方メートル2キ、化成肥料1平方メートル100gを散布し、耕し、高さ10センチの平畝を作り、黒マルチを張ります（図2）。

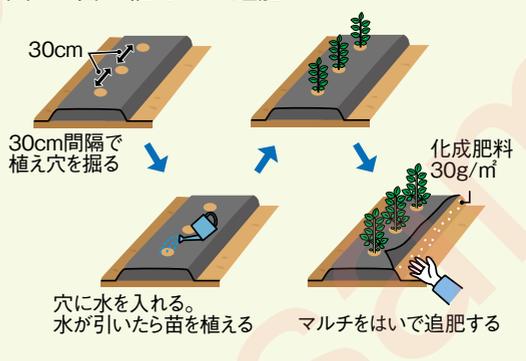
図2 畑の準備(畑作り)



③ 苗の植えつけ

畝に30センチ間隔で植え穴を掘り、そこに水を施し、水が引いたのち、苗を植えつけ、灌水します。追肥は、1カ月に2回ほど1平方メートル30gの化成肥料を散布し、軽く土寄せします（図3）。

図3 苗の植えつけ・追肥

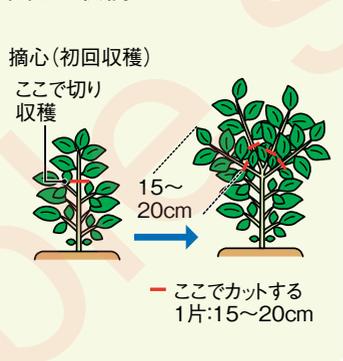


します。病害では、黒星病、うどんこ病などは土の消毒や殺菌剤などで対処するしか方法はありません。

④ 収穫

草丈が30〜40センチになったら主茎の先を摘心し（初回の収穫）、わき芽を伸ばします。以降、枝の先が15〜20センチ伸びてきたら収穫します（図4）。草丈は、60〜70センチ程度で育てていきます。

図4 収穫



④ 病害虫

アブラムシやハダニなどは自然農薬か農薬で対処