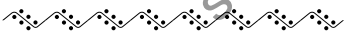
第1章　基本編



❶ 野菜作り３原則

❷ 菜園生活のススメ

❸ 冬の準備と作付計画

❹ 土作り

❺ 有機・化学肥料の併用

❻ 最小限そろえたい10の道具

❼ 中耕と雑草対策

sample

❶ 野菜作り３原則

野菜作りのコツはいろいろあるが、これだけは外せない「3つのポイント」がある。

原則１　土作り

適度にたい肥を継続投入し、地力を向上させる。

土1gに数千万の微生物がいると言われている。いろいろな微生物がバランスよくいることで健全な土の「世界」が保たれている。作物が吸収してしまう微生物も多くある。たい肥は肥料効果もあるが、「微生物の補給」と考えるといいかもしれない。10平方メートルに少なくとも約20kgのたい肥は入れたい。微生物は酸性に弱い。化学肥料ばかりでは畑の土は死んでしまう。適度にたい肥を入れ続ければ、畑に地力が付き、病害虫に強い健全な作物ができる。土作りはもっとも重要だ。

sample

原則2　種まき、定植の時期

土地にあった種まきや定植の時期を守る。

種袋には種まきの時期が比較的長く書いてあるが、病害虫に強く、土地にあった適正な時期は限られている。秋のハクサイやタマネギなど品種によってはピンポイントなので注意しよう。「春は早めに秋は遅めに」の種まきや定植が、病害虫におかされるリスクを軽くする。時期を極めたら野菜作りは面白くなる。

原則3　品　種

その土地にあった品種を選ぶ。

キャベツやダイコンなど100品種を超える物もある。土地によっては出来の悪い品種もある。その土地にあった品種を見つけるまでに苦労することが多い。品種や時期は地元の農家に相談しよう。野菜作りの好きな人には「とっておきの品種や時期」を親切に教えてくれると思う。

種まきの時期と品種、収穫時期などは必ずメモに残しておこう。「農事日誌」はよい野菜をつくるには欠かせない貴重な資料になる。

❷ 菜園生活のススメ

弾けるような新鮮キュウリや完熟トマトを丸かじり、掘りたて新ジャガの煮っころがし。ウロ抜きダイコンの一夜漬けなど、野菜を作っていなければ味わえない味がある。採りたての野菜を食べると「野菜は生きているんだなー」と実感する。

ウロ抜いたダイコンやニンジン。採りたてのトウモロコシやエダマメのおいしさに感激する人もいる。野菜は品種や栽培時期、栽培方法などで味も違ってくる。野菜作りの奥深さに興味は尽きない。

春先のたい肥撒きや畑の耕運は冬場の運動不足で堅くなった体を少しずつほぐしてくれる。農作業で流す汗が額からほほに心地良く流れる。爽やかな汗が流れるとき、健康の有り難さを実感する。

最近では若いファミリー層を中心に家庭菜園や食に関心を寄せている。輸入農産物やBSEの問題で食に対する不安から「安心な野菜を自分の手で作りたい」と言う。

1年を通し畑で野菜作りをしていると、雨や風、温度など季節の変化を敏感に感じることができる。なによりも旬の野菜を贅沢にたくさん食べることが



できる。野菜作りを始めると野菜中心の食生活に自然と変わっていく。自分で育てた野菜が食卓に並び家族が食べるのを見ているとき、幸せな気分を満喫できる。

畑で過ごす時間はゆったりと流れる。野菜作りを通し大地の恵みに感謝できる菜園生活を多くの人に体感してほしい。

❸ 冬の準備と作付計画

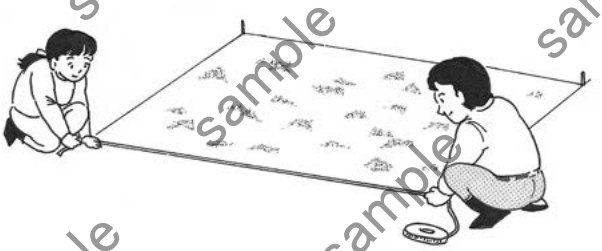
寒い時期は土を大きく天地返しをして、土を寒さに当てることで土壌病害虫の死滅や土が柔らかくなる効果がある。冬の運動不足解消にもなる。天地返しをし腐葉土を撒いて入念に畑の準備をしよう。

次に農園の大きさを測ろう。毎年の菜園計画を作るうえで、大きさを正確に把握しておく必要がある。縦横の長さを計測して畑の図面を書いてみよう。菜園が 30 平方メートル以下の大きさならば 4 等分に区切る。以上ならば 5 等分に区切るようにする。

菜園計画は長方形の畑が考えやすいが貸し農園では正方形の畑が多い。センターラインを入れ長方形で考えるとわかりやすい。

同じ種類の作物を連作すると連作障害が起こる。今年作る野菜を、キャベツや大根などのアブラナ科、トマトやジャガイモなどのナス科など種類ごとに分けてみよう。

30 平方メートル以下の菜園では「ナス科、ウリ科」「マメ科、キク科」「アブラナ科」「その他」4 つに分類し 4 年毎のローテーションにする。30 平方メートル以上の菜園では「ナス科」「アブラナ科」「ウリ科」「イネ科、マメ科」「その他」に分類し 5 年毎の



ローテーションにする。好みの野菜ばかりでなく畑のバランスを考え、多種類の野菜を栽培することで土の健康を良くし、それを食べる人間も健康になれる。実際に図面に作幅やうね幅を書き込んでみると今年必要な種や苗の本数がわかり、余分な苗や種を買わずに済む。菜園計画は1年の計画を決める農家でも重要な作業だ。

【体験農園野菜作付け輪作例参照（114頁）】

コツのコツ

①畑をデジカメなどで保存しておくと次回の作付けの参考になる（同じ場所から撮影しておく）
②ローテーションはナス科、アブラナ科を回転させれば他の品目は自然と回転する

❹土作り

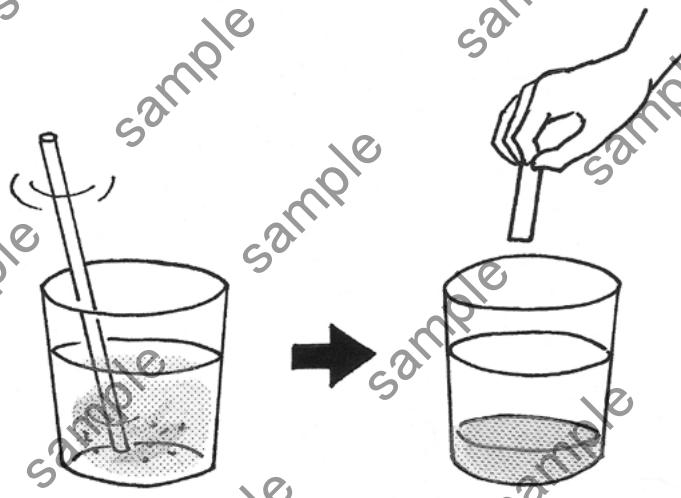
野菜づくりはまず土づくり。畑の pH を調べてみよう。

ほとんどの野菜は、ダイコンやジャガイモなど例外はあるものの、pH6 ～ 7 のほぼ中性に近い微酸性の土を好む。日本の土壌は地域によってさまざまだが、なかには pH5 前後の、酸性の土地も少なくない。

また、化学肥料も酸性の強いものが多い。普通、1g の土には数千万の微生物が活動しているといわれ、これら微生物は、強酸性、アルカリ性に弱い。化学肥料を使い続けることで、微生物は死滅し、知らず知らずのうちに畑は酸性に傾いているはず。

春の野菜作りのスタートに当たって、まず、自分の畑の土の pH を調べ、畑の環境を知ることから始めるのが基本。pH 測定液などは、園芸店に安価で販売されている。

酸性土壌の調整には消石灰を撒く。もっとも、石灰のもとは石。大量に使うと土を固める性質がある。カキガラの入った有機石灰は土を固めないのでお勧め。pH を 1 アップさせるために用いる量の目安は、1 平方メートルあたり石灰 200 ～ 300g。10 平方メー



トルの畑では２～ 3kg は撒きたい。

石灰の調整効果は１～２か月がピーク。石灰と完熟したたい肥をたっぷり入れることで、土の pH はより安定する。たい肥が土になじむまで約１か月。土作りは、種をまく１か月前までにすませる。また、冬の土起こしは、害虫の卵を殺し、土壌消毒を兼ねる効果もある。

コツのコツ

①区画の四隅から深さ 10 センチほどの土を少量採り混ぜる
②土の２倍半ほどの湯冷ましを入れかき混ぜる
③上澄み液が透き通るまで静かに置く
④上澄み液に試験紙を付け色で pH を判断する

❺ 有機・化学肥料の併用

「たい肥」や「有機質肥料」を使って、有機栽培をする人が増えている。しかし、一言でたい肥、有機質肥料と言っても、作り方、選び方によって肥料分が異なり、使い方も難しい。おいしい野菜を作るには、有機質肥料と化学肥料それぞれの特色をつかみ、バランスよく施すのがコツだ。

たい肥や有機質肥料は肥料としての成分を持っているほか、土の中の微生物の活動を活発にし、根の生育や肥料の吸収を助け、しかも土を柔らかくして野菜の生育環境を整える役割も果たしてくれる。しかし、土の中で分解し、作物が吸収できるまでに時間がかかる。また肥料成分が一定しないので肥料配分が難しいのが欠点だ。また、たい肥を作る材料を集めたり、たい肥を作るのに時間がかかる。

一方、化学肥料の利点は「速効性と肥料分がバランスよく、含まれていることだ。欠点は酸性が強い。野菜の多くはpH6～7の土が適正だ。化学肥料ばかり使用していると、畑は酸性化し土が硬くなって微生物も死滅し作物の生育を悪くする。たい肥や有機質肥料を使い微生物を増やし、土が団粒化すれば酸素や水分も保持してくれてpHも安定してくる。