

食卓で使う今月の作物

シュンギク

春に黄色の花を咲かせることから、春菊という名がつけられたといわれています。関西ではキクナとも呼ばれます。鍋物に欠かせない野菜として、冬場に重宝されます。おひたしにしても美味しいですね。

鍋に入れたりサラダにしたり、冬を感じる野菜です。ぜひ栽培してください！



旬彩蔵たつの
坂本 雄作

▼栽培のポイント

播種前に、苦土石灰と完熟堆肥を施してよく耕しておきます。その後、畝幅70〜90cm、高さ10cmのまき床を作り、畝に浅くまき溝を付けます。種まきは、1〜1.5cm間隔で2条まきにして、薄く覆土をします。発芽後、本葉2枚頃に5〜6cm間隔で1回目の間引きを、本葉5〜6枚に生長した頃を見計らって株間10〜15cm間隔で2回目の間引きをします。

栽培のポイントは、発芽を促すために種子を一晩水に浸けること。また、草丈が15cm本葉10枚以上に生長した時に、葉を数枚残して摘心すると、わき芽が伸びやすくなるので、収穫量が増えます。

追肥は、2回目の間引きが終了したときに、化成肥料を株の周囲にばらまき、併せて中耕と土寄せをしましょう。収穫は、芽が10cmぐらいに生長したことから摘みとります。



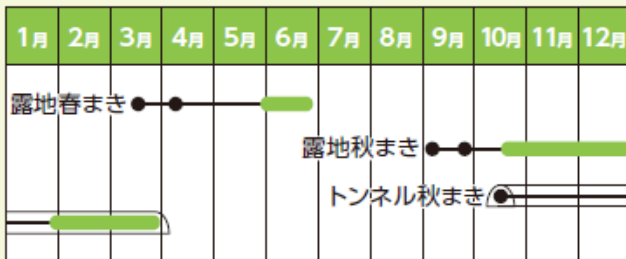
【マメ知識 栄養】

油と好相性の 緑黄色野菜

βカロテン、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンB₂・Eなど

抗酸化力を持つβカロテンの含有量はホウレンソウ以上。油やタンパク質といっしょに食べると、吸収力が高まります。また、骨を丈夫にするミネラルが豊富に含まれます。

栽培カレンダー



●種まき ◐植えつけ ■収穫

いまさら聞けない
農業のコツ！

野菜の ローテーション栽培

1月の農閑期には、春・夏・秋・冬に栽培する野菜の作付け計画を考えましょう。計画を立てる最大の目的は、連作障害の回避です。

連作障害とは、同じ場所と同じ科の野菜を続けて栽培していると、生育不良や収穫量の減少、病害が発生しやすくなることです。この障害を避けるためには、畑をいくつかのブロックに分けて輪作しましょう。

輪作のコツは、同じ科の野菜を続けて栽培せず、葉菜類・果菜類・根菜類をできるだけローテーションすることです。例えば、根の張りの浅いキャベツやハクサイの収穫後には、ゴボウやヤマイモのような根の深い根野菜を栽培するようにします。

根菜類は、定植の際や収穫時に深く畑を掘り返すので、土壌の天地返しも同時にできます。また、トウモロコシのように土壌の中に残った余分な養分を吸収し、作物の生育を助ける野菜もあります。輪作をうまく利用すれば、作付けの幅が広がります。



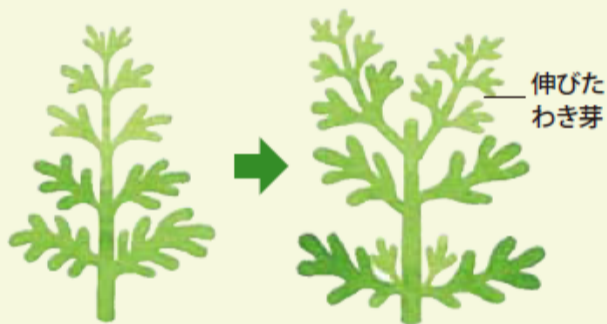
4 追肥

- 2回目の間引きをしたときに、化成肥料を株の周囲にばらまき、中耕と土寄せをする。



5 収穫

- わき芽が10cmくらいに成長したものをから摘みとって収穫。



わき芽が15cmくらいに伸びたら摘みとる



摘みとり収穫では収穫を長く楽しむことができる

プランター栽培

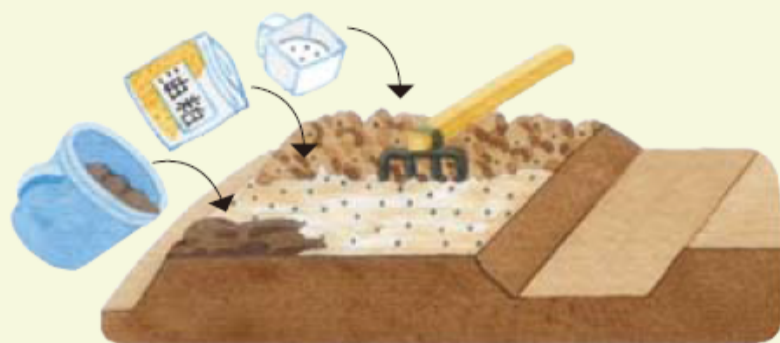
長型プランターに2条まきする。半月に1回化成肥料大さじ2杯、または液肥を10日に1回追肥する。



収穫は摘みとりで

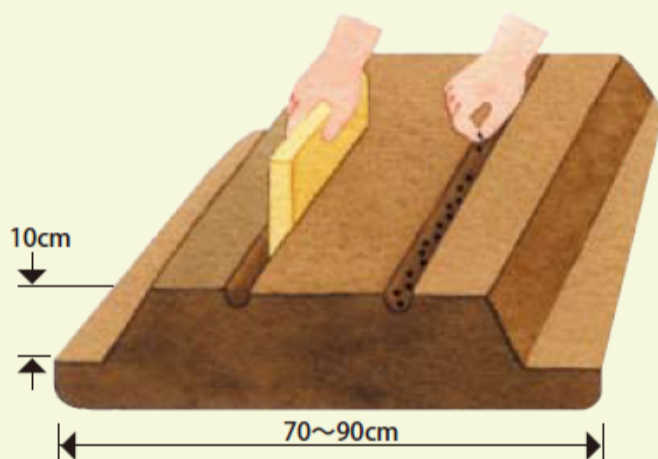
1 元肥入れ

- 播種前に、1㎡当たり苦土石灰大さじ3杯、完熟堆肥バケツ½杯、油粕大さじ5杯をばらまき、耕しておく。



2 種まき

- 畝幅70~90cm、高さ10cmのまき床を作る。
- 板切れなどで7~8mmの深さのまき溝をつけ、1~1.5cm間隔で種をまく。



3 間引き

- 本葉2枚の頃5~6cm間隔で1回目の間引き。
- 本葉5~6枚頃、10~15cm間隔で2回目の間引きを行う。

