

野菜だより

別冊付録

壁掛け式 2025年(令和7年)
菜園カレンダー



感動!

夏野菜のタネ
大プレゼント!

205名様に
当たる!

暑さに強い品種
新品種・人気品種

進化する ジャガイモ づくり

高温・
干ばつ
に対応

食感なめらか、
コクのあるうまさ、
保存も効く!

道法流! 新 垂直仕立て栽培

ネギ、ジャガイモの縛り方

明石誠一さんに教わる

自然栽培で楽しむ家庭菜園

夏野菜の品種選び、地力を上げるストライプ畝づくり、ほか

タネの性格を知って栽培に活かす

野菜がおいしく育つタネのまき方

野菜だより



暑さに強く病気にも強い品種や、新品種など

56 おいしすぎる夏野菜のタネ41品種

205名様
プレゼント!

高温・干ばつに対応

監修=竹内孝功、三浦伸章、田村吾郎

8 進化する ジャガイモづくり

感動!

食感なめらか

コクのあるうまさ

保存も効く!

10 “日よけ・木漏れ日” 栽培 12 “土のせ” 栽培 14 寒波・霜よけの工夫

16 草マルチ追加で“ひんやり”栽培 18 草を仕込んでジャガイモづくり

タネの性格を知って栽培に活かす 監修=木嶋利男

24 野菜がおいしく育つタネのまき方

第6回 明石誠一さんに教わる 監修=明石誠一

38 自然の力を活かす! おいしい野菜づくり

明石農園の作付け計画

明石農園の作付け計画

40 野菜がよく育つための戦略 42 野菜がよく育つための戦術

44 明石農園の品種選び 春夏野菜 48 冬の畑しごと 12月 50 冬の畑しごと 1月

52 踏み込み温床で苗づくりスタート 54 冬の畑しごと 2月

82 “タネをつなぐ人” 大募集 固定種野菜のタネ譲ります!

季節の野菜づくり

第6回 | 道 | 法 | 流 | 新野菜の垂直仕立て栽培 監修=道法正徳

64 ネギ、ジャガイモの縛り方



ブティック社の家庭菜園応援BOOKS



ブティックムック No.1739

もっとおいしくなる! 図解 有機家庭菜園の野菜づくり

農家さん、タネ屋さん、名人たちに教わる、とっておきの栽培テクニックを大きなイラストで図解。家庭菜園での野菜づくりをていねいに解説します。

定価：本体 1500 円＋税
ISBN978-4-8347-7839-7



ブティックムック No.1786

プランターで育てる ぐるぐる自然菜園

監修：竹内孝功。全 30 種類の野菜づくりとリレープラン 11 例を紹介。土を捨てることなく、無農薬・無化学肥料で連続栽培が行えます。スマホで見る動画レッスンつき。定価：本体 1500 円＋税
ISBN978-4-8347-7886-1



ブティックムック No.1649

ベテラン菜園家たちに教わる 新発想の野菜づくり

本誌で人気のベテラン菜園家たちに教わる、有機無農薬の野菜づくりを紹介します。省力・低コストで楽しみながら続けられる工夫が満載です。

定価：本体 1400 円＋税
ISBN978-4-8347-7749-9



ブティックムック No.1656

自然農ではじめる 野菜づくり

耕さず農薬や化学肥料を使わない、自然農による野菜の育て方のポイントを解説した『川口由一の自然農』のすべてをまとめた 1 冊です。

定価：本体 1500 円＋税
ISBN978-4-8347-7756-7



ブティックムック No.1574

有機の土づくり 超基本と応用

有機栽培で大事な土づくりの基本の考え方や、堆肥や有機質肥料の種類と使い方など、畑での実践に活かせる応用テクニックを紹介します。

定価：本体 1500 円＋税
ISBN978-4-8347-7674-4



ブティックムック No.1612

家庭菜園の “新” 病害虫対策

農薬に頼らない、病害虫対策の基本から対処法までを解説。病害虫が激減する栽培テクニック、実践アイデアを野菜別に紹介します。

定価：本体 1400 円＋税
ISBN978-4-8347-7712-3



ブティックムック No.1667

改訂版 畑の益虫と その増やし方

害虫を捕食する益虫を畑に増やし、農薬に頼らず自然の力で野菜を育てる方法を紹介。すぐに役立つコンパニオンプランツ例を追加した改訂版です。

定価：本体 1500 円＋税
ISBN978-4-8347-7767-3



ブティックムック No.1591

野菜がよく育つ コンパニオン プランツの極意

本誌連載、竹内孝功さんの「植え合わせベストプラン」を中心に、植え合わせによる病虫害予防や連作障害を出さない栽培方法を紹介。

定価：本体 1300 円＋税
ISBN978-4-8347-7691-1



季節の畑しごと

第9回 家庭菜園はじめの一步 監修=山川 理

22 マルチフィルムを使い回すには?



連載

第17回 野菜談議が止まらない! 竹内孝功さん×毛呂陽子さん

70 ネギと春の花芽野菜

第18回 家庭菜園のための野菜のタネ採り教室

76 アズキ

監修=竹内孝功



第18回 プランターで楽しむぐるぐる自然菜園

掘りたてゴボウの香りと味わいを

88 プランター栽培で楽しめる!

監修=竹内孝功



最新情報

110 読者プレゼント



別冊付録

2025年 菜園カレンダー

第20回 新・自然ごよみ 監修=竹内孝功

98 自然が教えてくれる“のら仕事”

12月~1月:越冬野菜のメンテナンス

第4回 拝見! 農家さんの台所

100 野菜たっぷり 極うま保存術

刻みハクサイの即席キムチ

監修=竹内裕子



Q&A

32 行列のできる野菜だより相談所

回答者=澤登早苗、田村吾郎、田中寿恭

編集部から

6 編集部おすすめ品種 アップルスイカ(松永種苗)

86 編集部の実験畑

トウモロコシの早まき栽培

96 みどりのゆびの案内板

自然農法センターのタネから育てた“有機苗セット”

112 次号予告/編集後記

読者のページ

102 みんなの野菜だより

表紙写真●鈴木忍
撮影協力●横井恵子さん
埼玉県/菜園歴9年

手のひらサイズの超小玉スイカが空中にずらり！

アップルスイカ

(松永種苗)

- ☑ ほぼ放任栽培で手軽に育てられる
- ☑ 糖度が高いスイカがたくさん採れる



約1~1.5kgの果実が次々と実った！

手ごろなサイズの果実がたくさんぶら下がります。リング狩りをする感覚で“スイカ狩り”を楽しめるのがアップルスイカの名前の由来。ソフトボール大のミニスイカも採れ、半分に切ってスプーンですくって食べました。



猛暑の夏でも元気に育って次々とスイカの収穫が続く

この夏、編集部の上菜園でアップルスイカ(松永種苗)のプランター栽培を試しました。

アップルスイカは、小玉スイカの中でもさらに小さめの玉になるタイプ。果重約1・5kgと、手に乗るくらいのサイズで、ネットにツルを誘引して、スイカの立体栽培を手軽に楽しむことができます。

さて、大型プランターに苗を植えたあとは、ほぼ放任で栽培。すると、元気なツルがどんどん伸びて、1・5kgくらいのスイカが次々と実りました。真夏の暑さの中でも樹が疲れる様子もなく、収穫は長期間にわたり、糖度も高くて大満足。アップルスイカは育てやすく、つくって楽しいスイカだと思いました。

① タネまきと育苗

3月下旬、育苗ポットにタネを1粒ずつまきました。

透明プラスチックの衣装ケースを

アップルスイカの棚づくり



衣装ケースで育苗開始、収穫は受粉から30～35日

1 衣装ケースの“日だまり育苗”なら発芽がスムーズで、生育適温も容易に確保できます。苗が育ってケース内が窮屈になったら、育苗棚（簡易温室）に移して育苗を続けます。2 定植後、ツルが力強くどんどん伸び出します。3 実が大きくなったらネットで吊るか、写真のようにハンモックで支えます（写真提供、松永種苗）。4 花が咲いてから35日、糖度が高くておいしいスイカが採れました。今回はついた実をすべて収穫したので大小いろいろ採れましたが、小さな実や果柄の細い実などを摘果して玉の数を絞るのもおすすめ。約1.5kgサイズの玉がそろいます。

樹勢が強く、ツルがどんどん伸びるので、急きょスクリーン型のネットを追加し、誘引を続けました。ツルがよく茂り、花も多く咲きます。屋上菜園にはアブやハチが多く集まるので、受粉は虫におまかせ。6月中旬頃から実が膨らみ始め、ツルに負担がかからないよう、タマネギの保存用ネットを利用して玉を吊るし、収穫を待ちました。

収穫のタイミングは開花・受粉から30～35日が目安。最終的に3株から12個を収穫できました。今回は露地で立体栽培を試そうと思います。

3 収穫まで

これは、根の活性化が期待できる土壌改良材です。そのほかに、堆肥や肥料は入れていません。定植後、アーチ状の棚をつくって麻ヒモを張り、ツルを誘引しました。

2 植えつけとメンテ

簡易温室として利用し、ポットを並べて入れ、日中は日の当たるベランダに置き、夜間は室内に。25～30度を確認して発芽を待ちました。5～6日で発芽し、その後は苗の徒長を防ぐため、ケースのフタをずらして風を通して20～25度の生育適温をできるだけキープ。水やりはほぼ1日に1回。朝、ポットの土の表面が乾いていたらたっぷり水を与え、育苗を約1か月続けました。

竹内孝功さんが推奨する底面給水タイプの大型プランター（88ページ参照）を利用。3月中旬に土を入れ、ネギを植えておきました。ちなみに土は金の土（カネア）です。

5月上旬、本葉3～4枚に育った苗を1株ずつ定植。なお、植え穴の真下に1つかみのパワフルシリカ（サカタのタネ）を埋めておきました。

これは、根の活性化が期待できる土壌改良材です。そのほかに、堆肥や肥料は入れていません。定植後、アーチ状の棚をつくって麻ヒモを張り、ツルを誘引しました。

高温・干ばつに対応

進化する

感動!

ジャガイモ づくり

食感なめらか
コクのあるうまさ
保存も効く!

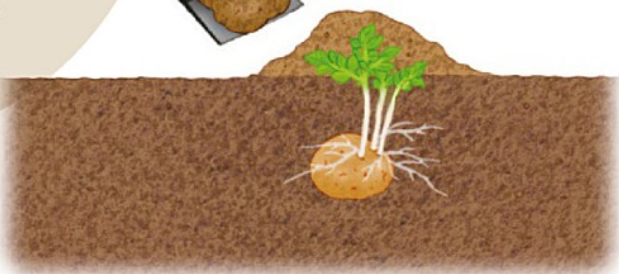
構成●編集部
写真●編集部、鈴木 忍
イラスト●山村ヒデト
監修＝竹内孝功、三浦伸章、田村吾郎



栽培期間を少しでも延ばして
おいしいイモを収穫しましょう
スタートを早める&延長の工夫もする！
すぐにマネできる栽培アイデアを紹介します。



5月の高温と乾燥、
その後の雨で二次生長した
ジャガイモです。
ガリガリしておいしくありません。
水イモ、中心空洞果なども
増えています。
高温、乾燥などのストレスに
打ち勝つ処方箋を
手に入れましょう。



高温対策

生育促進

イモの品質向上

30度超えを乗り切っておいしいイモづくり

〳日よけ・木漏れ日〳栽培

強い西日をやわらげて
地温が下がるのを手伝う

近年、5月、6月に日中30度を超えるのが当たり前になり、雨がまったく降らずにいるかと思うと、突然の豪雨。高山性の植物で涼しくてカラッとした気候を好むジャガイモには過酷な環境です。年々、ジャガイモを育てるのが難しくなっています。

ジャガイモは平均気温15〜20度が生育適温。この期間が長く続くほどイモは肥大しておいしくなります。ちなみに平均気温28度を超えると枯れてしまいます。

暑さをしのぐ秘策が、〳日よけ・木漏れ日〳栽培。ジャガイモ畝の西側にトウモロコシやキュウリを作付け、強い西日を遮って、ジャガイモの畝に日陰を提供。地温の低下にも役立ちます。

ネギとの混植もおすすめ。ジャガイモの株間にネギを植えて日陰をつくります。ジャガイモとネギの混植例は73ページでも紹介しています。



西隣りに日よけをつくる

ジャガイモが快適に過ごせるよう、畝の西隣りにトウモロコシやキュウリなど、草丈が高くなる作物を育てて日よけに利用。地温の上昇も抑えられ、イモの肥大を助けてくれる。



株間にネギを植える

ジャガイモとネギを同時に植える。ジャガイモの株間は通常は25～30cmだが、ネギを挟む場合は40～45cmに広げる。ネギは1本ネギか、もしくは九条ネギなら3本まとめて植えるといい。このように混植すると、ジャガイモとネギの土寄せが同時に行える。写真提供、竹内孝功。

ジャガイモの株間にネギを混植。ジャガイモの株間は40～45cmと広めにとって風通しをよくする。

- ☑ トウモロコシで日よけをつくる
- ☑ 生育後半の高温期を木漏れ日でしのぐ
- ☑ ネギ混植で日よけと土壌病害も予防

土寄せをして地温を安定させる

イモの肥大に適した地温は平均温度15～18度。地温が上がると肥大が劣り、生理障害や病気も出る。地温を安定させるには、昔からの技術である土寄せが、あらためて見直される。

ジャガイモとネギの混植には、日よけ効果のほか、ジャガイモの土壌病害を抑えるメリットがあります。ジャガイモは連作障害がしやすい野菜ですが、ネギの根に共生する拮抗菌が土壌をきれいにし、ジャガイモの連作が可能になります。また、ネギは土壌中の有機物をよく分解して、養分を

ジャガイモに提供します。ネギのほかに、エダマメやバジルもジャガイモと相性がいい野菜です。エダマメは土を肥やし、バジルにはジャガイモの葉を食害するテントウムシダマシ（ニジュウヤホシテントウ）を忌避する効果があります。バジル、エダマメは苗を育てておいて、5月にジャガイモの土寄せが終了したら混植します。ジャガイモ畝の通路脇に苗を植えます。

POINT

ネギの混植は日よけ効果に加えて連作障害予防効果も期待できる

土寄せは、通路部分の土を鍬で削って畝に寄せて盛る作業。畝に生えた雑草の除草も兼ねて行う。水はけの向上、イモの緑化防止、肥料効果、イモの肥大スペースの確保など、ジャガイモの生育を促進する。



狭い畑におすすめ、茎を寝かして土をのせる

「土のせ」栽培

土寄せならぬ「土のせ」で
イモをおいしく肥大させる

狭い畑では、十分に土寄せできるほどの畝間をとることは難しいです。無理に土を寄せると、畝の土の中に伸びているストロンや根を傷つける恐れもあります。

マルチ栽培を選択すれば土寄せ不要で問題ないのですが、もし、マルチを使わずに育てたいなら、土寄せならぬ「土のせ」栽培を試してみてもいいです。

イラストのように、ジャガイモの茎を寝かせて株の中心に土を徐々に盛っていく方法です。

盛る土は、畝の近くの土をショベルで掘って利用するといでしょう。ジ

ヤガイモの株数が少なければ、そんなに苦勞はありません。

1回目の「土のせ」は、草丈10cmの頃、芽かきをしたタイミングで行います。事前に、土に埋まる部分の葉を切り取っておきます。午前中に葉を切って、午後、家に戻る前に土を盛る、そんなタイミングがおすすめです。

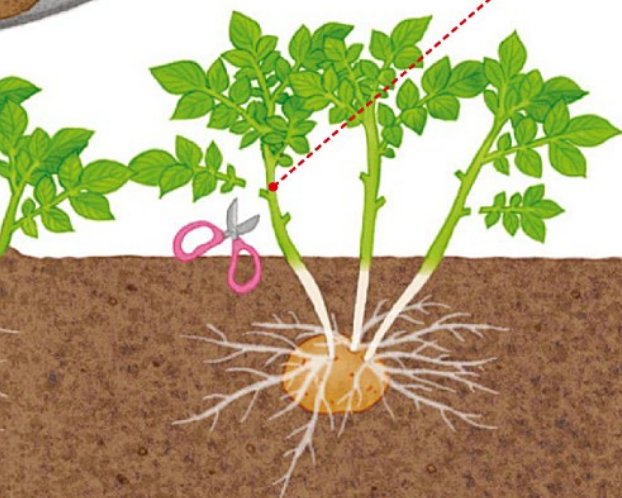
朝は茎がピンと立っていて折れやすいですが、午後には茎がやわらかくなっている寝かせやすく、また、葉を切った傷口も乾き、埋めても腐る心配がありません。

2〜3回に分けて土を盛り、最終的に高さ約20〜25cmの大きな山にします。イモの肥大スペースが十分に確保され、イモの緑化も防げます。

- ☑ 狭い畑で土寄せ栽培が無理なくできる
- ☑ 土寄せ効果でイモの肥大が促される
- ☑ 地上部は日当たり、風通しがよくなる

植えつけから1か月ほどで芽が出てくる。マルチなし栽培なので、防寒対策を忘れずに(14ページ参照)。

草丈10cmくらいで芽かきをして3〜4本にする。土を盛る前に、土に埋まる部分の葉を切り取っておく。埋めると腐ることがあるためだ。



植え穴を掘り、種イモを入れ、覆土が約5cmになるように埋めて鎮圧する。





茎を広げて株の中心に土を盛る。茎はやがて立ち上がってくる。通常の土寄せ作業と同様に、一度にたくさんの土を盛らずに、2～3回に分けるとよい。

**地上部は日当たりがよくなり
光合成量も増える**

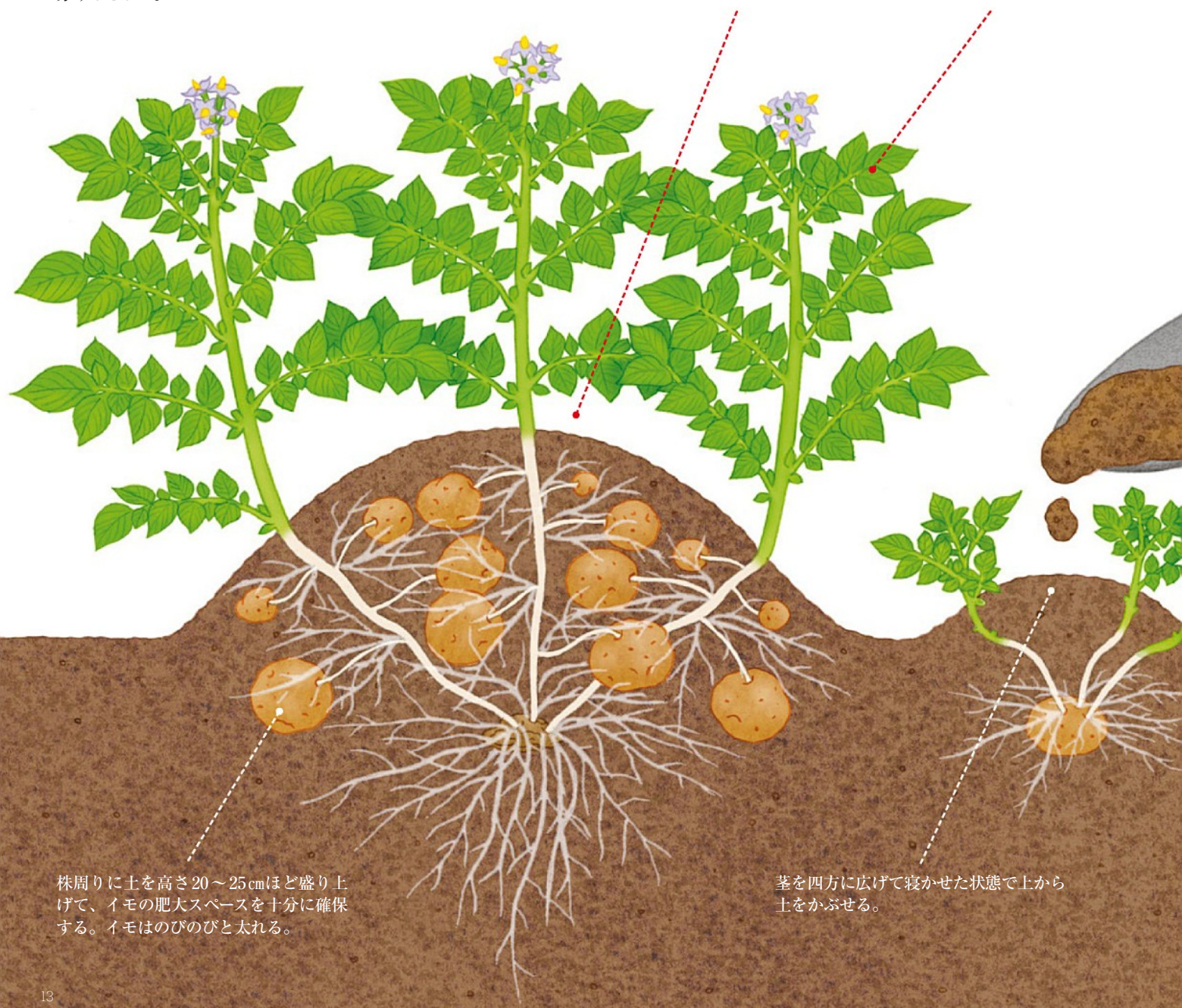
ジャガイモの花が咲く頃から土の中でイモが太り始めます。それまでに土を盛る作業を終わらせませす。

イモの肥大スペースが増して、イモ同士の競合が抑えられ、一つひとつのイモが大きくなります。

株が広がって、どの葉にも光がまんべんなく当たるのもメリット。光合成量が増え、味のよいイモが採れるようになります。風通しもよくなります。

2～3回に分けて土を盛る。イモの上に5cmくらいの厚さで土を盛っておくといい。

寝かせても茎は立ってくる。茎の間隔が広がり、日もよく当たり風通しも良好。



株周りに土を高さ20～25cmほど盛り上げて、イモの肥大スペースを十分に確保する。イモはのびのびと太れる。

茎を四方に広げて寝かせた状態で上から土をかぶせる。

出たばかりの芽を寒さから守る

寒波・霜よけの工夫

強い寒波の予報が出たら
不織布を1枚掛けておく

早めに黒マルチを張って地温を上げておいた畝に、浴光催芽をした種イモを植えると、出芽が早まり、しかもいつせいにそろいます。

早く芽が出ただけ、生育期間を延ばすことになり、いいイモがたくさん採れるようになります。

ところが、芽が出た頃は寒い日が多く、霜が降りるとせっかく出たばかりの小さな芽が枯れてしまうことも珍しくありません。

寒さ対策を万全にして、芽を守り、初期生育を促進しましょう。

簡単な対策は、畝に不織布をべた掛けしておくことです。

天気予報で強い寒波や霜の予報があったら、不織布をべた掛けして苗を守り、翌日不織布を外します。

芽に土をかけて霜よけにする

不織布の用意がない場合は、土を軽くかぶせて霜よけにする。土はそのままでもよく、すぐに芽が顔を出す。落ち葉や枯れ草をかぶせる方法もおすすめ。

風で不織布が飛ばされないようにピンで留めておく。

寒波や霜の予報が出たら
不織布をべた掛け

不織布には高い防霜効果がある。とても軽い被覆資材で、畝にフワッとかぶせておく。寒冷紗を使ってもいい。

POINT

浴光催芽で出芽を早め、栽培期間を延ばす

明るい場所に種イモを並べ
小さくてもかたい芽を育てる

種イモを植える前にやっておきたいのが、浴光催芽です。植えつけの1か月前くらいに種イモを購入したら、縁側やベランダなどの日当たりがよい場所に種イモを並べておきます。

暗所ではヒヨロリとした芽が伸びますが、光に当てて10〜20度くらいの温度に置いておくと、約5mmのかたい芽が育ちます。ときどき裏返して光を当てます。

浴光催芽をすると、芽が出ない不良の種イモもわかり、欠株が出るのを防ぐことができます。



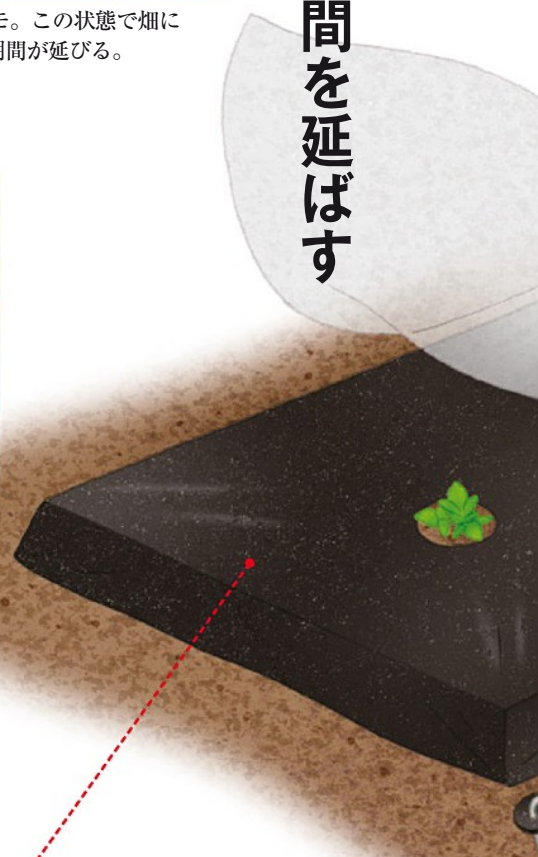
浴光催芽をして、かたい芽が出てきた種イモ。この状態で畑に植えると出芽がそろって早まるため、栽培期間が延びる。



カゴなどに並べて縁側などに置いて日に当てる。夜間に冷え込む場合は室内に置く。

黒マルチをぴったり張って地温を上げておく

早めに畝に黒マルチを張り、地温を上げておく。マルチは畝にぴったり張ることが大事。隙間があると土が温まらない。



高温対策

生育促進

イモの品質向上

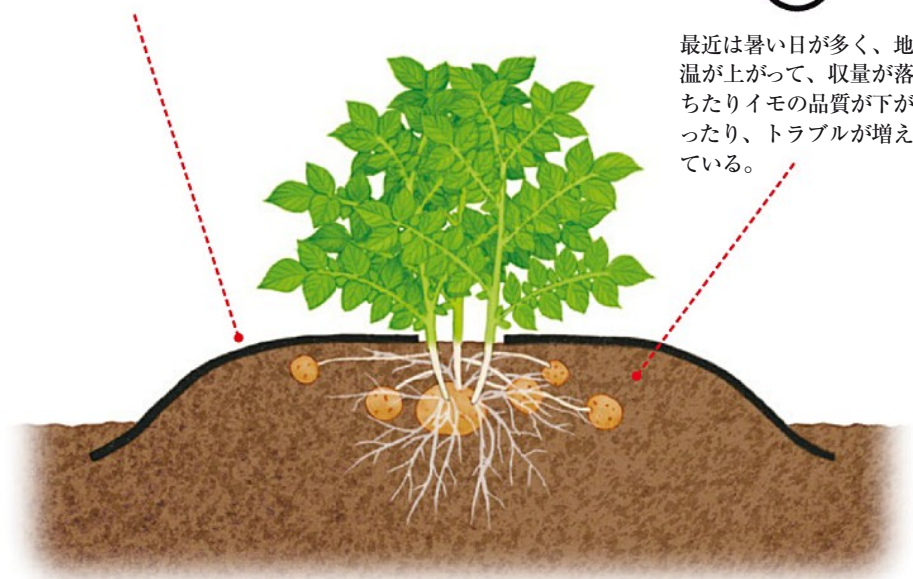
イモの肥大期に地温を安定させるワザ

草マルチ追加でびんやり栽培

☑ 黒マルチに草マルチを重ねる

☑ 地温が安定しイモの肥大を促進

黒マルチを使うと土が温まり初期生育がいい。土寄せ不要で、緑化イモができにくいのもメリット。

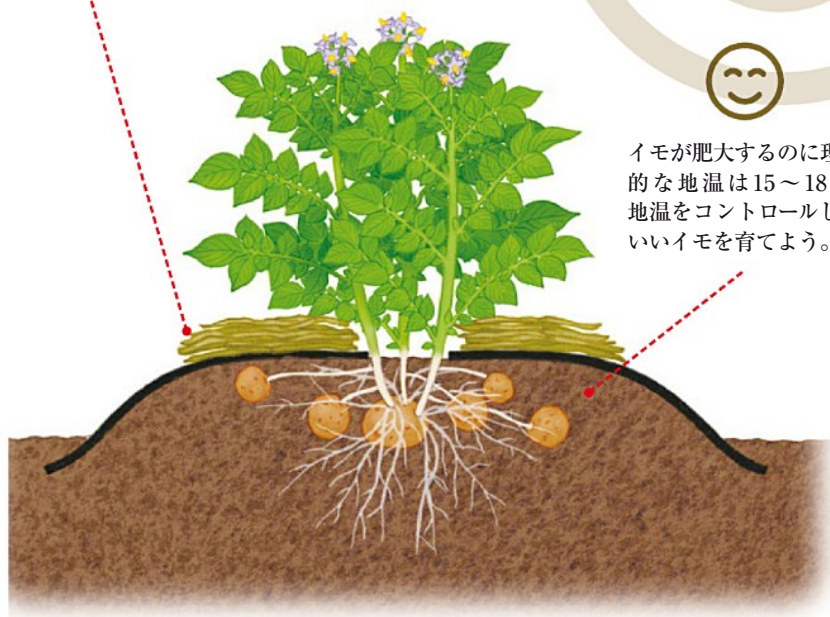


最近暑い日が多く、地温が上がって、収量が落ちたりイモの品質が下がったり、トラブルが増えている。

地温が上がりすぎて生育が衰える

黒マルチを使うとジャガイモの初期生育がよく、いいスタートダッシュが切れる。以前なら黒マルチを張ったままで問題なくジャガイモが採れたが、最近の暑さは異常で、栽培後半はジャガイモの生育を邪魔するようになってきた。

黒マルチの上にワラや枯れ草を厚めに敷いておく。日光がマルチに直接当たらず、地温が抑えられ、高温障害を防げる。



イモが肥大するのに理想的な地温は15～18度。地温をコントロールしていいイモを育てよう。

黒マルチの上にワラや枯れ草を厚めに敷く

黒マルチの上にワラや枯れ草をたっぷり敷いておくことで、地温の上昇を抑える。イモが太るために最適な地温15～18度を維持することで、おいしいイモを育てることが可能になる。



最近はや早い時期から気温が高くなる。温暖な地域なら白黒マルチを利用したジャガイモ栽培も選択肢のひとつ。初期生育は劣るものの、栽培中盤からは地温が安定し、ジャガイモの生長を助ける。



温暖地なら白黒マルチや シルバーマルチで高温対策

白黒マルチを使ってジャガイモ栽培をする人も増えています。

白黒マルチは表が白色、裏側は黒色で、地温の上昇を抑える効果があり、雑草防除効果もあります。裏が黒の2層式シルバーマルチにも同様の効果が

あります。

注意点は、白黒マルチでのジャガイモ栽培は、温暖な地域向きだということです。寒い地域では初期生育時に畝の地温が上がらず、ジャガイモの生長が滞ってしまいます。

初期は黒マルチの恩恵を受け
後半は草マルチで高温を避ける

黒マルチを利用すると、初期生育は圧倒的によいのですが、収穫期に向かつて気温が30度を超える日が続くようだと問題です。黒マルチの下でイモが焼ける被害も出てきます。

黒マルチをはがしてしまい、土寄せ

をして栽培を続ける方法もあります（21ページ参照）。ただし、除草の手間が加わります。

黒マルチを生かすなら、右ページのイラストのようにワラや刈り草を厚めに敷いておくと、10ページで紹介した日よけと同様、地温の急激な上昇を抑えられます。土の中のイモは快適に過ごせて、順調に肥大します。

+α

粘土質の畑、水はけが悪い畑では
高畝を用意して土寄せ不要のマルチ栽培

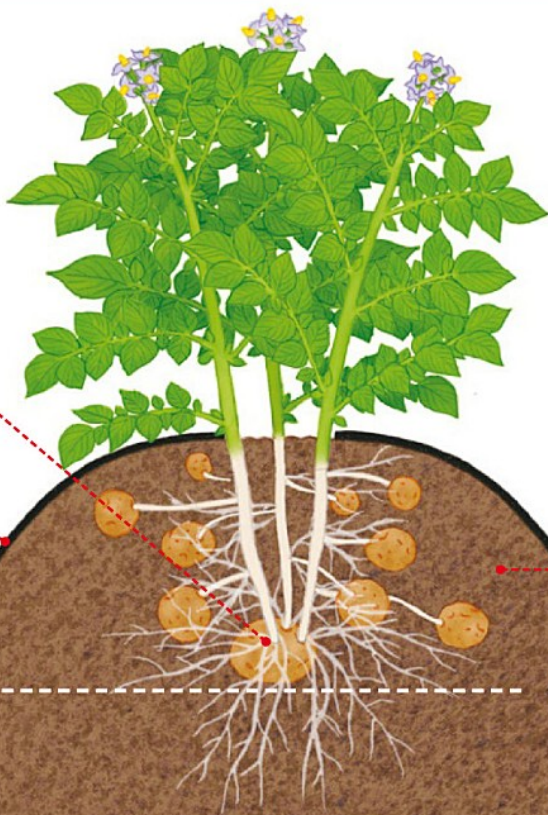
水はけの悪い畑、地下水位が高い畑では、過湿で種イモが腐ることがあります。また、粘土質の畑は土が重くかたくなり、土寄せが困難です。そうした畑では、水はけがいい高畝をつくり、マルチを張って種イモを深い位置に埋めて育てます。種イモは通路の高さよりも上に埋めてください。

イモの肥大スペースをあらかじめ用意してある。

種イモを深く埋める

高畝をつくり、種イモを深く埋める。湿害を避けるため種イモの位置は通路よりも高くなるようにする。

粘土質の重い土は土寄せが大変だが、高畝に黒マルチを張っているため土寄せは不要。雑草も抑えられる。



ガッテン農法・三浦伸章さんがおすすすめ！

草を仕込んでジャガイモづくり

堆肥や肥料を使わず
畑の草を使って畝を用意

ガッテン農法の三浦伸章さんは、畝の下に草を仕込んでジャガイモを栽培。利用するのは畑の草です。

「草を仕込むと、土の中の空気と水の通りがよくなり、微生物が活性化します。草の分解熱で土が少し温まり、ジ

ヤガイモの萌芽^{ほうが}が促されて、初期生育も良好です」と三浦さん。

収穫は地上部がすっかり枯れてから、天気の良い日に掘り上げます。

「ジャガイモは低栄養の土壌で生まれ育った野菜。多肥で育てると食味が落ち、保存性が悪くなります。草と土の力で育った完熟ジャガイモは味が濃くて保存性もいい」と、三浦さん。



畝の下に溝を掘り、草の束をねじりながら埋めるのがガッテン農法流。足で草を踏んだあと、土を埋め戻してから畝を立て、種イモを植える。通気性がよくなり、土の湿度もほどよくキープできる。

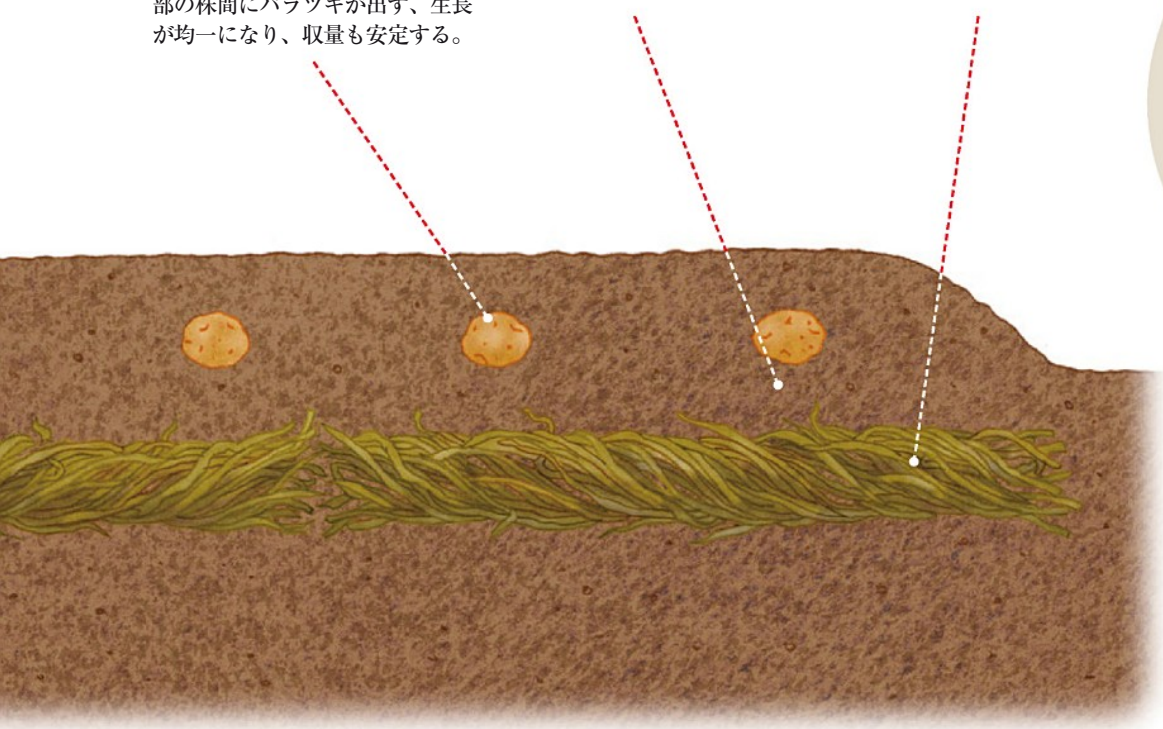
向きをそろえて植える

株間は30cm。種イモのヘソと頂芽を確認して、向きをそろえて埋める。頂芽側から芽が多く出るので、向きをそろえておけば、地上部の株間にバラツキが出ず、生長が均一になり、収量も安定する。

草と種イモが直接触れないよう、間に土を入れて離しておく。

枯れ草を埋める

畝の下の溝に埋める草は、ススキ、メヒシバなどイネ科の草がおすすめ。ねじって踏んでから埋め戻す。





1 畝の準備

ジャガイモは水はけのいい場所を好みます。水はけが悪い畑なら、高めの畝を用意します。

堆肥や肥料は入れず、畝の中央に掘った溝に草をねじりながら入れて埋め戻して畝をつくりまします。

「土の中の通気性がよくなり、微生物と野菜の根がコラボする環境が整います」と、三浦さん。

微生物が草を分解するときに出る熱で畝の地温が少し上がるのもメリットです。

2 種イモを植える

畝を用意したらすぐに種イモを埋められます。

種イモは小さめのものを切らずに使い、ヘソの向きを一方方向にそろえて株間30cmで1列に埋めます。3〜5cm覆土して鎮圧しておきます。

「草と種イモの間に5cmくらい土があるとよく、種イモが草に直接触れていると、種イモが腐ったり、肌がきついイモが多くなったりします」と、三浦さん。

土の中に空気と水の通り道ができて、土壌微生物が活性化。溝に埋めた草は、畝の中央あたりでねじり方を逆回転させてあり、これもガッテン農法流だ。

1株ごとに草を仕込んでもいい

❶「1株ごとに植え穴を掘って、草を仕込んでもいいです」と三浦さん。深さ20cmくらいの穴を掘り、束ねて丸めた草を置いて踏み、土を5cmくらいかぶせる。❷土の上に種イモを置き、土をかぶせて埋め、鎮圧したら植えつけ完了だ。編集部の実験畑で。

3

お世話から収穫まで

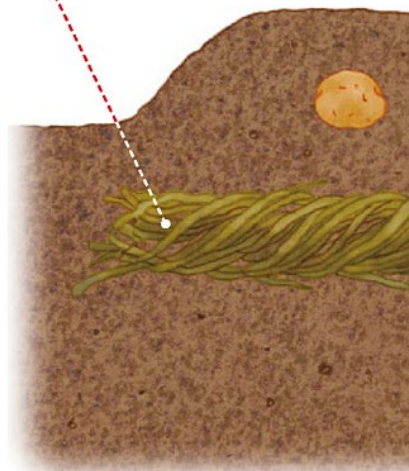
芽かきと土寄せをして 3か月後の収穫を待つ

草丈10〜15cmの頃、芽が多く出たら細く弱々しい芽を間引き、勢いのある同じくらいの大きさの芽を3本残します。種イモが動かないように株元を手で押さえて、間引く芽をねじりながら引き抜きます。その後、何度か土寄せを行って収穫を待ちます。

植えつけから3か月後、地上部がすっかり枯れてからイモを収穫します。

イモを傷つけないよう、株元から少し離れた場所にシヨベルを挿して土を起こすと、イモを掘り上げやすくなります。掘ったイモは洗わずによく乾かし、紙袋や段ボールの箱に入れて保存します。

「ジャガイモはもともと低栄養の土壌で生まれ育った野菜。肥料栽培よりも、土の力で育てる栽培法でよりおいしくなります。保存中に腐ることもほとんどありません」と、三浦さん。



浴光催芽、マルチ畝でスタートを早め 中盤からは土寄せでイモの肥大適温をキープしたい

ジャガイモづくりに 新しい試みを加えたい

佐賀県の読者、成富利英さんから「黒マルチ畝で、ジャガイモの逆さ植えを行っている。例年うまくいっていたのですが、昨年、収穫したイモの中に、マルチに触れている部分が高温で煮えたものがありました」とお便りがありました。成富さんは、白黒マルチで同様の逆さ植えも試し、こちらは好結果だったとのこと。

収穫が近づく6月は異常な暑さになります。これからのジャガイモづくりでは、従来のやり方に、プラスαの方策が必要だと感じました。

マルチの上に草マルチを追加するワザは簡単に行えます。トウモロコシやネギの日よけ栽培は、毎年育てている野菜の配置を工夫すればすぐに試せます。これらは栽培期間を後半、できるだけ延ばそうとするアイデアです。

加えて、スタートを早めることで栽培期間を延ばす、浴光催芽、霜よけ対策も取り入れたいと思いました。

左の写真は編集部の畑で行ったジャガイモの垂直仕立て栽培の様子です。こちらも、暑さや乾燥などの環境ストレスに強いと感じています。

左ページの写真も編集部の畑。栽培の前半は黒マルチ栽培で温かく、後半

は黒マルチをはいで土寄せ栽培で涼しく、という「ハイブリッド」な栽培を試したものです。ジャガイモはちゃんと応えてくれたようです。

今年のみなさんの実践を、どうぞ編集部までお知らせください。



ジャガイモの垂直栽培では毎年、好結果が出ている。写真は、ジャガイモ畝の通路に、風よけ、益虫を集めるバンカープランツとして、エンバクを植えた例。垂直仕立て効果と思われるが、虫も病気も無縁で、おいしいイモを収穫できた。



4

マルチをはいだらすかさず土寄せをする。マルチ栽培では、野菜の根が畝の表面近くに張るため、時間をおくと野菜にダメージを与えてしまう。通路の土を鍬で削って畝に寄せて盛り上げた。



5

その後、数回土寄せをして収穫を待つ。6月上旬に畝を試し掘りしたところ充実したイモが出た。収穫したイモはおいしく、前半は黒マルチ、後半から土寄せという“ハイブリッド”栽培は狙い通りの結果。



1

浴光催芽をした種イモを3月上旬に定植した。畝には事前に黒マルチを張っておいたので、土は温まっている。湿度もほどほど。深さ10cmの植え穴を掘りイモを埋めた。覆土は4～5cm。



2

4月中旬、わき芽かきを行った。細い芽を抜き、太い芽を3本残した。



3

その1週間後に、黒マルチをはがして、土寄せ栽培にスイッチする。マルチをはがす前に、マルチの植え穴を広げて、茎を傷めないようにていねいにはがす。畝の表面に無数の白い根が見えた。



第9回

マルチフィルムを使い回すには？

Q 私は、ほとんどの畝に黒マルチを張っています。野菜を片付けるたびに黒マルチを捨てるのがもったいなく感じます。古マルチを上手に使い回すベテラン利用者さんいます。何度くらい使えるものなのでしょうか。

編集部（以下、●） 菜園歴2年目の方

からの質問です。山川先生の畑では古マルチを上手に使い回していますね。

山川理さん（以下、**山川**） マルチは結構な値段がするので1回きりの使用ではもったいないです。

黒マルチや透明マルチは丈夫で再利用しやすく、5〜6回くらい使ってから捨てることもあります。シルバーマルチも、裏が黒色の2層式なら結構丈夫で、私は10回くらいは使っています。2層式はとくに値段が高いので、使い

倒さないことには気が済みません。

● 山川さんの畑で、イチゴ畝で使ったシルバーマルチのお古を、スイカの畝で利用しているのを見ました。

山川 あれは、イチゴ畝で3回使ったものをスイカ畝に転用したものです。

● イチゴで3回も使うには何かコツがありますか。

山川 私はイチゴを定植したら約1か月後にマルチ掛けをします。

畝にマルチをかぶせて、植わっている苗に合わせて穴をあけ、苗を地上に

出すやり方です。このマルチを再利用する場合、あいている穴の位置通りに、株間をきちんと測って苗を植える必要があります。ちよつとでもずれると穴を広げなくてはなりません。

● 穴が広がると、3回目からは使いにくくなりますね。

山川 はい。正確に苗を植えたつもりでも、どうしても穴は広がるものです。

それで、スイカの畝に転用しました。

● 穴があいた古い黒マルチを2枚重ねて、畝や通路の防草や畝の養生に利用している菜園家も多いです。

山川 2枚をうまくずらして穴が見えないように重ねて使うといいですね。

タネまきの日まで、畝の保湿や保温に利用できます。いよいよ使えなくなっ

たら可燃ごみの日に処分します。処分法は自治体ごとに違うので問い合わせしてみてください。

● 根菜類や果菜類など大きな野菜を抜いて片付けると、マルチの穴が大き

山川 それは、片付ける順番が間違っていますね。まず、野菜の株元を切っ

て地上部を片付け、マルチをはいでから野菜の根を抜きます。こうすれば、マルチを使い回しできます。

● マルチをはぐ際に、土に埋まっ

ている裾の部分がよくちぎれます。マルチの破片が土に残らないようにと、拾

山川 ショベルで裾部分の土をほぐしてからが基本です。スルツとは

げてマルチはちぎれませんよ。

● 病気が出た畝のマルチは？

山川 野菜に土壌病害が出た畝のマルチをそのまま再利用するのは心配。マルチについた土や葉などを水で洗い流し、乾かしてから使えば安心です。

A

穴や裾が傷まないよう、ていねいに片付ければマルチフィルムは何度も再利用可能です。ボロボロになったら可燃ごみとして処分します。

再利用！



監修= 山川 理さん

やまかわおさむ ● 京都大学農学部卒、農学博士。農林省九州農業試験場、農林水産省農林水産技術会議事務局、野菜・茶業試験場久留米支場、農林水産先端技術研究所などに勤務、イチゴやサツマイモの品種改良に従事。べにはるかを開発。現在、山川アグリコンサルツ代表。無農薬の家庭菜園でさまざまな野菜の新品種を育成している。

古マルチでスイカの畝をカバー

写真は、山川さんの畑のスイカ畝。畝とツルが伸びるスペースに張られているのは、イチゴづくりに3回利用したシルバーマルチです。ていねいに扱うのが長持ちの秘訣で、「まだ数年は使うつもりです」と山川さん。シルバーマルチは、保湿、地温安定、アブラムシなどの害虫忌避効果などが期待できます。

タネの性格を知って栽培に活かす！

監修 木嶋利男

構成・編集部 写真・編集部 鈴木忍

野菜がおいしく育つ

タネのまき方

ダイコン

コマツナ

ネギ類

レタス

ニンジン

ゴボウ

ハウレンソウ

Q

水やりすると
発芽率が
下がるって
本当？

A

本当です。

タネが腐ることもあります。
しっかり鎮圧をすれば
水やりは不要です。



ダイコン

**肥料も水やりも控え
発芽も根張りもよくする**

有機物の少ない土だと形のいいダイコンが採れ、発芽力もよくなるので、元肥は不要です。前作の肥料が残る場所なら、細かく耕して畝を立てたら、2〜4週間ぐらい経ってからタネをまきます。

ダイコンは土壌の適応範囲が広く、タネまき後に水をまいても発芽します。ただ、根を深く伸ばさせたいので水やりは控えましょう。しつかり鎮圧すれば表層に水分が上がり、うまく発芽します。土がほどよく湿っているときは



春まきは“葉桜”の頃がベストタイミング

春は3月の彼岸頃からまけますが、ダイコンはソメイヨシノが葉桜の頃にまくと害虫がつきにくくなります。害虫の産卵時期とずれるため、育てやすくなります。

ダイコン

発芽温度：8〜33度

土壤環境：握ると団子になるほどよく湿った土を好む。



一粒まきでも育ちますが、1か所に5粒まいて、間引きを3回に分けるとストレスが少なく、ダイコンの甘味が増します。

手の鎮圧で十分です。土が乾き気味の場合は足で鎮圧します。発芽適温は15〜30度ですが、発芽後は涼しい気候を好むので、春と秋にタネをまいて育てます。春はトウ立ちしにくい品種を選びます。

コマツナ

**難しい技術は不要
ラクに発芽する菜っ葉**

コマツナは古タネでなければ、どこにまいても、誰がまいても育つといえるぐらい、栽培が容易です。夏の暑さにも強く、ほぼ一年中タネがまけます。

タネは肥料分がない土のほうが、発芽力が上がりますから、元肥は溝に埋めます。前作の残肥がある場所なら、表層を細かくして、肥料分の分解を促進させます。生物活性を落ち着かせるため、気温が高い夏は耕してから2週間置き、それ以外の季節は3〜4週間経ってからタネをまきます。

コマツナ

発芽温度：8〜28度

土壤環境：握ると団子になるほどよく湿った土を好む。



溝施肥にする

コマツナの元肥を施すときは、深さ10cmの溝を掘り、堆肥や肥料を入れて畝を立てます。表層にすき込まないことで、発芽力がよくなります。発芽すると地中の肥料分のあるところにまっすぐ根を伸ばします。

コマツナに限らず、アブラナ科はタネまきの後に雨が降っても平気です。水やりをしたとしても、発芽が少し遅れますが、発芽率はあまり落ちません。

ネギ類

長ネギ・葉ネギ・ニラ・タマネギ

鎮圧すると
発芽しにくくなる

ネギ類はトウ立ちを避けるため、春と秋の限られた期間にタネをまきます。

ネギ類は茎の太さ6mm以上の大苗で、5〜10度の低温に1か月以上遭遇すると、花芽分化が起こります。そのあと、気温が上がリ、長日下に置かれることでトウ立ちします。これを「グリーンバーナリゼーション」といいます。発芽適温は12〜23度で、春も秋も彼



ネギ類は子葉が折れ曲がった状態で生えてきます。覆土は薄くし、鎮圧はしません。ネギ類は子葉に種皮がついたままでも問題ありません。



発芽をよくするため、苗床には元肥は不要です。苗が育ってきたら、中耕をして追肥をします。そのため、条間は15〜20cm空けます。

ポイント①

ネギ類のタネは2mm前後の大きさでとても小さく、発芽力が弱めです。そのため、ネギ類は覆土後の鎮圧をしない方が、発芽ぞろいがよくなります。タネまき後に水をまくと土が締まって

余計に出にくくなります。発芽後に子葉が地上に出られなければ、土の中で腐ってしまいます。まき方は1cm間隔のスジまきにします。密にまくことでタネ同士が協力して土を持ち上げます。

ポイント②

タネの寿命は1〜2年ですので、古ダネは避けましょう。短命ですが、冷蔵保存なら5年くらい長持ちします。

ネギ

発芽温度：8〜23度
土壌環境：握ると団子になるほどよく湿った土を好む。



長ネギ



葉ネギ



ニラ

発芽温度：8〜23度
土壌環境：握ると団子になるほどよく湿った土を好む。



発芽後の
ポイント

発芽したあとは ポットの下にもみ殻を敷く

ポットの底穴から
あえて根を張らせる

ネギ類は栽培期間が長く、タネまきから定植までに2か月以上かかります。

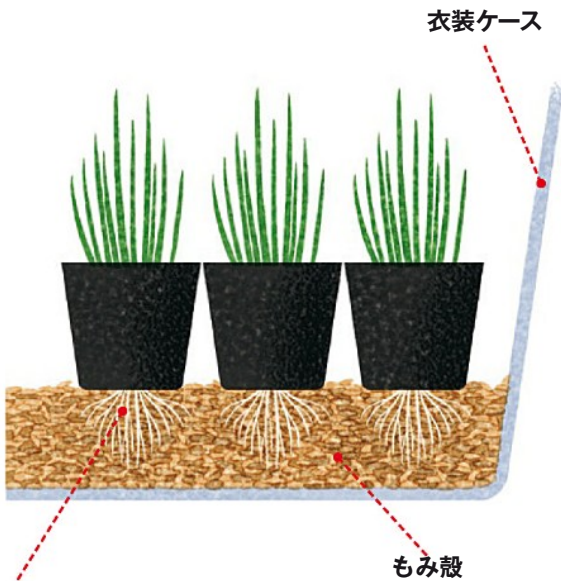
畑に苗床をつくって育てる分には問題ありませんが、ポットで育苗すると根圏が制限されます。ネギの根は酸素をたくさん求めるので、ポットのままだと次第に生育が悪くなります。

ポット育苗の際も根張りをよくするため、発芽したら衣装ケースの底にもみ殻を敷いておきます。ポットの底穴から伸びた根がもみ殻の中に伸びていき、育苗中の酸素不足を防ぐことができます。しかも、もみ殻には繊維や細胞膜をつくる要素のケイ酸が含まれます。

もみ殻のおかげで、根の生育を阻害せず、酸素と栄養分を供給することができ、立派な苗に育ってくれます。

もみ殻で根張りがよくなる

発芽したら衣装ケースの底にもみ殻を5〜7cmぐらい敷きます。底穴から伸びる根を育てます。



ネギ類の根は酸素を欲しがります。水浸しにすると酸欠を起こします。定植するときに伸びた根を切っても平気です。新しい根が生えてきます。

タマネギの春まき

タネ球を育てる

タマネギの春まきは直径3cmほどに小タマネギ（タネ球）の状態まで苗を育てます。鎮圧せずに3〜5cm間隔でスジまきします。6月頃に葉が枯れてきたら、抜き取って乾かして保管し、秋口に植えます。



タマネギ

発芽温度：8〜23度

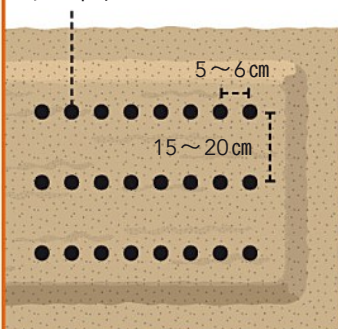
土壌環境：握ると団子になるほどよく湿った土を好む。



移植なし！ タマネギのまきっぱなし栽培

苗床やプランターで苗づくりをして、畝に定植するのが一般的ですが、移植せずに育てることができます。まきっぱなし栽培は、移植栽培よりも深くまで根が張ります。肥料分が少ない土壌でもよく育ち、病虫害にも強くなります。9月にまくと育ちすぎて、春にトウ立ちしてしまいます。タネまきは10月中下旬に行います。追肥は発芽後と、12月と2月に1回ずつ条間に施します。

タマネギ



タネは5〜6cm間隔で1粒ずつまき、間引かず育てます。密植気味に育つと保存性がよくなります。しっかり根付いて、霜柱にも強くなります。

レタス

玉レタス・リーフレタス

**タネをまいたら
土はかぶせない**

レタスは乾燥を好み、雨を嫌います。そのような性質のためか、タネ自体に撥水性があります。タネは水と酸素を吸いますが、悪条件で発芽しないように水と酸素を遮断する機能も持ち合わせています。

レタスはシュンギクと同じく、好光性種子です。好光性種子は光によって、遮断していた機能のスイッチを入れ替

えることができます。光に当てることで、吸水がよくなり、呼吸量も一気に増えるのです。

ポイント

レタスは覆土しない方が、発芽がよくなります。レタスの種皮は扁平型でとても薄く、シュンギクのような発芽力がありません。覆土をして鎮圧すると、土を持ち上げる力が弱く、発芽がそろわなくなります。

タネをまいたら覆土せず、そのままにしておきます。これがレタスのタネまきの秘訣です。不安になるかもしれないですが、発根するまでに自然と土がかぶさります。まき溝やまき穴をつけたときに土を鎮圧していますから、地表に上がった水分で発芽することができ

ます。とくに気温が高い夏にまくときは、覆土すると発芽しなくなります。高温のときほど吸水や呼吸する力が弱まり、休眠しやすくなるからです。



レタスは水を弾きやすいので、水に一晩浸しておくとし暑い時期も発芽しやすくなります。水に浸した状態で室温に何日も置くと、発芽してしまいます。水に浸したタネを翌日にまけない場合は、冷蔵庫に入れておくといいいでしょう。発芽を遅らせることができます。

1 板の角を畝に押しつけ まき溝をつける

スジまきの時は板の角を畝に押し付けることが大切です。こうすると地表に水分が上がってきて、タネが水を吸えるようになります。



2 タネをまいたら そのままにしておく

タネまき後の覆土は不要です。根が出てくる前は光を当てないと休眠してしまいます。発根する頃にはタネの上に自然と土が落ちます。



レタス

発芽温度：8～28度

土壌環境：握ると団子がやや崩れる乾き気味の土を好む。



レタスの葉を 天日で干す

レタスの葉をザルなどにのせて、よく乾燥させます。水分がなくなり、カラカラになった“ドライリーフ”を使います。



乾燥した葉と一緒にまく

細かくしたドライリーフとタネを混ぜて、一緒にまきます。葉が水分を含むと発芽促進物質を出し、タネの発芽を促します。

ス
ゴ
技

発芽促進効果

ドライリーフ ミックス

乾燥させた葉と
タネを混ぜるだけ

レタスのタネは水を弾く性質を持っています。光に当てることで吸水がよくなりますが、水を吸わせる方法のひとつに、おもしろい技があります。

タネに乾燥させたレタスの葉を混ぜてみてください。発芽を促すことができます。

レタスの葉には発芽促進物質と発芽抑制物質が含まれるからです。乾燥している時は抑制に働いて、水に濡れつと促進側に働きます。

収穫する時に捨てる外側の葉を利用するといでしょう。天日でカラカラに乾燥させてから使います。

ゴボウ

覆土をやめて
発芽率を上げる

ゴボウも好光性種子で、レタスと同じように光を当てることで発芽率がよくなります。覆土すると、反対に発芽ぞろいが悪くなります。

ゴボウは点まきにするので、まき穴の底にタネをまきます。まき穴をつける時に土をギュッと鎮圧します。穴の底がほどよく湿って、覆土しなくても発芽に必要な水分をタネに供給することができま。

ゴボウの発芽適温は20〜25度です。耐暑性もあり、どちらかというと高温性野菜ですが、春まきと秋まきが向きます。夏は高温抑制を受けるので、発芽しにくくなります。

畝にまき穴をつける

深さ3〜5cmのまき穴をつけます。地中の水分を上げるため、底が平らな瓶や缶を使い、土をギュッと鎮圧します。



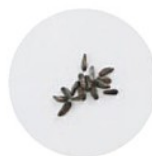
覆土せず、そのままにする

穴の底にタネを3粒まきます。覆土しなくても、穴の縁の土が崩れて自然と土がかぶさります。

ゴボウ

発芽温度：12〜28度

土壌環境：握ると団子がやや崩れる乾き気味の土を好む。



ニンジン

タネの種類によって 発芽の促し方が変わる

ニンジンには年に何度もまけます。日持ちしないので、時期をずらしてこまめにまくといいでしょう。初夏まきはトウ立ちしやすいため、若採りします。

ポイント①

好光性種子のため、光を当てると吸水率が高まります。ただ、レタスのように覆土をしないでいると、水分が不足して発芽しません。ニンジンではレタスよりも発芽率が高く、覆土しても平気です。覆土することで水分が吸えるようになり、発芽がそろいます。

覆土の厚さは、土壌水分の状態で変えましょう。土が乾き気味の場合は、深さ2cmの溝にまいて足で鎮圧します。梅雨明け後に行う夏まきは足での鎮圧で発芽がよくなります。ほどよい水分量のときは、1cmの溝にまき、手で鎮圧します。どちらも鎮圧後の覆土の厚さは5mm程度の「薄い覆土」になります。

ポイント②

ニンジンのタネはいくつか種類があります。採種したままの生種の種皮には毛がついています。市販のタネは「裸種子」と呼ばれ、まきやすいようにけが取り除かれています。ペレット趣旨は水溶性のコーティング剤で丸く整形されています。

それぞれ特徴が異なり、タネごとに発芽を促すコツがあるので、手持ちのタネで試してみてください。

ペレット種子は 水が必要

ペレット種子は水を吸水することでコート剤が溶けて割れます。生種や裸種子よりも水分が必要になるので、タネまき後に水をまいた方が発芽しやすくなります。



裸種子はドライリーフと 一緒にまく

レタスと同様にニンジンも葉に発芽抑制物質が含まれます(29ページ参照)。収穫した際に葉を捨てずに乾燥させて残しておきます、粉碎するとタネと一緒にまきやすくなります。



生種の毛は発芽を促す

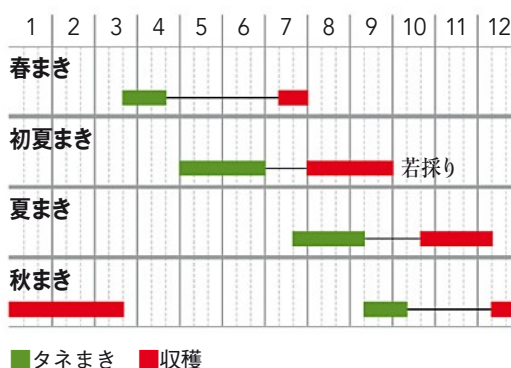
生種の種皮についている毛や、タネ採りしたときに残る花殻にも、葉と同じく発芽促進物質と発芽抑制物質が含まれます。けが水を吸うことで促進物質が働くので、桁幅がらと一緒にまくとよく発芽します。



ニンジン

発芽温度：12～28度

土壌環境：握ると団子がやや崩れる乾き気味の土を好む。



ホウレンソウ

水を上手に吸わせて
発芽遅れを防ぐ

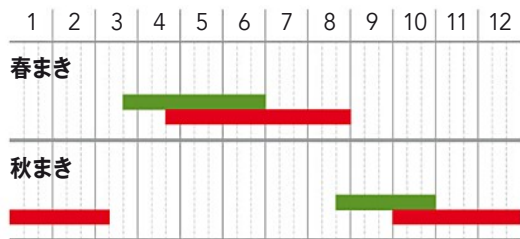
ホウレンソウの発芽が遅れたり、発芽のそろいが悪くなったりする原因は、タネにあります。

ホウレンソウのタネは品種によって、トゲがある「針種」とトゲのない「丸種」がありますが、どちらも「果皮」という、かたい殻に覆われています。果皮は水を弾きやすく、吸水までに時間がかかるため、水分をうまく供給できないと第2次吸水期に止まってしまいます。

ホウレンソウ

発芽温度：8～28度

土壌環境：握ると団子になるほどよく湿った土を好む。



■タネまき ■収穫



丸種はトゲがないのでまきやすく、市販タネの多くは丸種です。丸種も針種もまき方や注意点は一緒です。果皮と種皮をむいたものがネーキッド種子です。

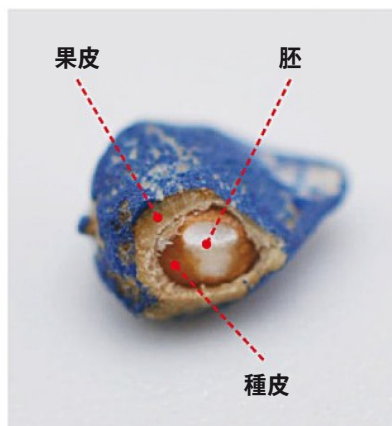
ポイント①

吸水させるために水やりをすると、土壌の過湿を招き、タネの酸欠を招きます。発芽をよくするには、鎮圧が大切です。鎮圧によって地中の水分が表層に上がり、水切れを起こしにくくなります。発芽のそろいがよくなります。そして、コマツナと同様に表層には肥料を施さず、溝施肥にすると発芽がよくなります。肥料や有機石灰などの

ポイント②

ホウレンソウは発芽させにくいことから、さまざまな加工種子がつくられ、販売されています。ホウレンソウの加工種子は丸種や針種よりも発芽させやすいので、利用するといいいでしょう。

元肥は畝立ての際に、10 cm ぐらいの深さに埋めておきます。



ホウレンソウのタネは果皮に覆われていて、植物学上では果実にあたります。多胚性で、胚が4つほど入っていますが、芽が地上に出てくる前に淘汰されることが多いので、2本ぐらいが助け合って出てきます。密にまくと混むので、スジまきでも点まきでもタネ同士は2～3 cm は離して、こまめに間引きして育てます。

行列のできる

野菜づくりの
プロが
答える

野菜だより 相談所

「枯れた」「実がつかない」「これ病気？」など
野菜づくりに関する悩みは千差万別。
お悩みや疑問をその分野のエキスパートに
相談して解決してみませんか。

今回、答えてくれるのは

澤登早苗さん さわのぼりさなえ

農学博士。恵泉女学園大学名誉教授。大学の農場では
長年有機農業教育を実践してきた。自由学園教諭。著書
『教育農場の四季』（コモンズ刊）では有機・無農薬栽
培をイラスト図解で基礎から紹介。山梨県で有機果樹栽
培を行っている兼業農家でもある。

田村吾郎さん たむらごろう

わんぱく自然農園たむそん代表。東京農業大学修士課
程修了。神奈川県愛川町で自然農を実践する農業家。
農薬や肥料、堆肥を一切使わず、地力を活かした農法
で固定種野菜のみを年間100品種以上栽培している。
<http://tamuson.com/>

田中寿恭さん たなかひさやす

菜園歴44年。奈良県橿原市の畑で有機・無農薬で野菜
づくりを楽しんでいる家庭菜園の達人。果実やハーブも
含め、多種類の野菜を栽培している。田中さんのブログ
「田中さんちの家庭菜園」
<http://asukajijiji1309.livedoor.blog/>

01

太陽熱土壤消毒に黒マルチを 使うと効果ないのですか？

Q 夏の土壤消毒や雑草を
減らすために、透明マ
ルチを1か月ほど張っておくと
いう太陽熱土壤消毒の方法が書
いてありましたが、太陽熱を吸
収する黒マルチでは効果がない
のでしょうか。

また、防草シートを1年ほど
張っていた土は痩せ地になっ
てしまつたのでしょうか？

●りんごの気持ちさん／福岡県
／菜園歴4年

アンサー



黒マルチは、マルチ
自体は熱を吸収して
熱くなりますが、そ
の下の土はマルチが触れている
表面だけ熱くなり、地温の上昇
が透明マルチほどではありません。
一方、透明マルチは太陽光を
通すので、中の土が温められま
す。このとき土が湿っているこ
とが前提で、その水分が熱を伝
えます。

太陽熱土壤消毒は有機物や米

ぬかをすき込んだ畝に水をま
いてから、透明マルチで覆い、1
〜2か月夏の太陽熱にさらしま
す。その間、地温は60度にもな
り、草のタネや虫のさなぎなど
を壊滅できるのです。

防草シートを敷いた土の場合
ですが、1年くらいでは簡単に
痩せ地にはならないと思います。
しかし、そもそも光を遮断して
植物を生やさないようにするた
めの資材なので、防草シートを
敷いている場所の土壌微生物な
どのバランスは崩れると思いま
す。徐々に生きた土ではなくな
るでしょう。

果樹園の通路で使うならまだ
しも、畑の中に持ち込むのはど
うかなと思います。防草シート
を敷いて草を生えなくするより、
草を敵視せず、活用してみても
いいと思います。



黒マルチは土の表面
が非常に熱くなりま
す。農業仲間に聞い
た話ですが、昨年の夏、黒マル
チを張った畝で育てたサトイモ

の根が焼けて傷んでしまったそ
うです。

光や熱を通す透明マルチは畝
の土に水分があるときに張ると、
土の中まで熱くなります。蒸し
焼きになるイメージです。

防草シートは透水性のもので
あつてもさほど水を通しません。
はがすと土が乾いていることの
ほうが多いです。使っているう
ちに痩せ地にはなると思います
ので、畑の中での使用はあまり
おすすめできません。

とはいえ、じつは私の畑のひ
とつには防草シートを敷き詰め
た畑があります。その土は疲
弊していて何を植えても育たな
いような土だったので、改良も
あきらめてしまいました。

そこで、2m四方のスペース
を残して、その周囲をシートで
囲みました。四角形のスペース
の中には草を山のように積み、
その脇にカボチャの苗を4株植
えて育てました。土で育てず草
で育てている状態です。ツルが
防草シートの上に伸びていき、
カボチャもよく採れました。

02 マルチを張った畝の追肥が大変です。

Q 黒マルチを張った畝で果菜類を栽培しています。水はけがよくない畑なので、通路を歩いているうちにかたく締まってきます。そのときに追肥をするのに、マルチをはぐのが大変で面倒になります。マルチをはがしてやる場合の簡単な方法はありませんか。

少しでもラクにと思い、本誌で知った液肥をつくってマルチに穴をあけて注入しています。それも同じものを同じ場所で繰り返し使っています。

そこで、追肥に同種類のものを繰り返し使用してよいものかも知りたいです。野菜によって追肥の肥料や施し方は変えたほうがいいですか？

●雪田秀雄さん／青森県／菜園歴20年

アンサー

通路の土がかたく締まってくるのは、有機物が少ないからだと思えます。草や野菜残渣、もみ

殻などを敷いておくと、カチカチにはなりません。土がかたくならないだけでなく、泥はねを防げ、通気性や保水性があり、夏場の地温上昇や草も抑えられるなど、メリットが多いです。

黒マルチを張った畝は追肥しづらいので、元肥一発で栽培するのがおすすめです。畝の中央に溝を掘り、元肥として堆肥と肥料を入れて埋め戻して畝を立て、マルチを張ります。マルチを張っておくと雨などでも肥料が流れにくいので、追肥も基本的に必要ありません。

堆肥やボカシ肥料はいわば土壌微生物のエサです。これを微生物が分解していく過程で養分を植物が吸収しやすい形にし、それを野菜が吸うわけです。

一方、液肥は養分を野菜に直接与えるイメージです。だから即効性がありますが、土を育てるようなものではないのです。そういう意味で、同じ種類の液肥を同じ場所に繰り返し使用するの、あまりおすすめできません。



マルチを張るなら保肥力があるので元肥

だけ入れておけば、

追肥はしなくていいと思います。

マルチをはがすのは大変です。

シヨベルで畝の端の土を起こしながら、ていねいにはがしても

ちぎれてしまいがちです。

草マルチならばがす苦労はありません。私の畑は、有機栽培から、肥料を使わず草を活かす

自然栽培に切り替えて13年ですが、草だけでも野菜はよく育っています。

畝にも通路にも草を敷いておけば、土もかたくなりません。

通路の草はとくに抜かずに根を残して上だけ刈り取ると根が土を耕してくれます。

草を生やすのに抵抗があれば、エンバクやオオムギなどの緑肥

作物をまくのもおすすめです。

土がやわらかくなり、こまめに刈って敷けば草抑えになります。



私の場合、黒マルチを張るときに、畝の片側は普通に土に埋

めて、反対側はマルチ押さえのピンで固定しています。こうしておくと、追肥のときにはピンを外してめくるだけなので、とてもラクです。

畝肩に落ち葉堆肥を混ぜたボカシ肥料をサーッとまいたら、マルチを戻します。

かたくなった通路は時々、シヨベルや三本爪の鍬を使って土を起こすように空気を入れる中耕

をするといいと思います。

通路にトウモロコシなどの残渣やもみ殻など、有機物を敷いて

おくのもいいでしょう。

もみ殻を厚くまき、米ぬかを振って水をかけておくと、飛び

散らず、保水性もよくなり、下の土もあまりかたくなりません。

もみ殻がふんだんに使えるならおすすめです。

マルチを張ったままの畝に液肥をやるには、株間に50円玉く

らいの穴をあけて、そこから注ぐといいでしょう。ホームセン

ターや100シヨップなどで買えるペットボトルの口につける

給水用キャップを使うと便利です。

根が広がって育つ野菜の場

合は、通路にやります。

野菜ごとに肥料を細かく変える必要はありませんが、それぞ

れの野菜で必要な栄養素が違

うので、いつも与えている肥料があるなら、それをベースにして

追加で補うといいでしょう。

たとえば、トマトのような果

菜類にはリン酸が豊富なバット

グアノをプラスで与え、ソラマ

メなどマメ科にはカリウムを多

く含む草木灰を与えるという具

合です。



かたくなった通路にはシヨベルを挿し込み、空気を入れるように少し土を起こす中耕をするとい

03 米ぬか以外に残渣をいい土にするものはありませんか？

Q 畝と畝の間に溝を掘って、草や野菜くずを入れて米ぬかを振ってから土をかけています。夏だと分解も早く、いい堆肥になり、虫も湧きません。

また、草は草マルチにしてクリの木の周りに敷いています。運んで捨てるのが大変なので、ビニール以外は土に還しています。米ぬか以外に残渣の分解を早め、よりいい土にするものはありませんか？ 発酵促進材のコーランネオはどうでしょう。

● Keichanisanさん
／大阪府／菜園歴15年

アンサー

畝と畝の間に掘った溝に残渣を埋めるのは、とてもいいやり方だと思います。

草だけなら埋めなくても土の上に置いておくだけで、微生物が分解してすぐに土に戻ります。米ぬかもいらないくらいです。

野菜残渣を入れる場合は、分

解を速める微生物のエサとして米ぬかを薄くまいて、しつかり踏んでから土をかぶせておけばいいと思います。土をかぶせておけば虫が卵を産む心配もありません。普通に野菜が育っている土なら、発酵促進材は使わなくてもいいでしょう。米ぬかで十分です。

森を思い出しみてくださいます。人間が何も手を入れなくても落ち葉は自然と土壌動物や微生物によって分解され、ふかふかの土になっていきます。畑に置いた草や埋めた残渣も、冬は少し分解に時間がかかりますが、この方法を続けることで、土壌微生物も増えて団粒構造が発達したいいい土になると思います。



残渣や米ぬかをエサとして、土壌微生物が増える処理法です。

気をつけたいたいの溝を掘る場所です。野菜が育っている最中の畝が近くにある場合、通路を掘ると根を傷めることがあります。とくに、葉が茂っているサ

トイモやキュウリは通路部分の下にも根が張っていると考えていいでしょう。

通路ではなく、畝の下に入れる場合、分解する際に発酵熱が上がるので、すぐに畝を使わず、2週間以上置いて使うようにしてください。

溝を掘る場所に困る場合は、残渣置き場を設けて、残渣を積んでおくのもいいでしょう。野積みしていくと、下のほうの地面に接している部分からゆっくり分解が進みます。

溝に埋めた残渣も土壌微生物が分解してくれますが、米ぬかを使うと分解が速まります。

現在、米ぬかを利用してとくに問題がないのなら、コストもかかりますし、ほかの微生物資材は使う必要がないと思います。

もともと土の中には多種多様な土壌微生物がたくさん棲んでいます。ミクロフローラといって、共生、拮抗しながら相互干渉しつつバランスを取って生息しているの、そこに別の場所から持ってきた菌を入れなくてもい

いのではないかと思います。今、畑の土の中にある土壌微生物をどうやって元気にして、活躍しやすい環境にしてやるかのほうが大事です。



私も基本的に野菜残渣は畑の通路に掘った溝に埋めています。

通路に深さ30cmくらいの溝を掘り、残渣を入れ、米ぬかを振り、埋め戻して踏んでおきます。この程度の深さなら適度に酸素が入り、発酵もスムーズです。冬でなければ、3〜4か月できれいさっぱり分解されています。

早く分解させたいければ、残渣の茎や枝は適当に短く切っておくといいでしょう。ナスの枝など分解に時間がかかりそうな残渣は畑の隅に設けてある堆肥枠に野積みしておきます。

畑の野菜残渣や草を処理するには米ぬかで十分だと思います。私の場合、発酵促進材のコーランネオは家庭で出る生ごみを処理するとき発酵を速めようと思いついています。生ごみを液肥が取れる容器で一時処理して液肥を取ったあと、畑に置いたコンポストに入れて堆肥化しています。



通路に溝を掘って残渣を埋める。米ぬかを振って踏んでおく分解が速まる。

04 畑が狭く草や残渣の処理に困っています。

Q 草や残渣を堆肥にする
といいのでしょうか、
畑が狭い(12m)ので1~2年
積んでおく場所がなく、実践し
ていません。住宅街にある畑
で、においやハエ、ネズミの発
生も心配です。また、コンポス
トを利用する場合、生ごみが出
るたびに入ると、いつ堆肥が
完成するのかわかりません。

現在は、タネや根が混ざって
いるので、雑草は生ごみとして出
しています。収穫後の残渣と処
理済みの野菜くずは畑に穴を掘
って埋めていますが、後作によ
っては生ごみとして捨てます。

今後、栽培した野菜の残渣や
生ごみ処理機で処理した野菜く
ずを肥料として使いたいです。

米ぬかや納豆菌などの培養液
をかけると残渣の分解が速まる
そうですが、たとえば、納豆の
パックを洗った水に黒砂糖を
少々入れたものをまくのは、効
果あるでしょうか。同様にヨ
ーグルトはどうでしょうか。

●龍野 健さん／神奈川県／菜
園歴14年

アンサー



まず、残渣に関して
は前掲03の回答のよ
うに土に埋める方法
がおすすめです。深めに掘った
穴に入れて米ぬかを振って埋め
戻し、埋める場所をずらしてい
けば、狭い畑でも大丈夫です。
残渣をハサミで10cmくらいに切
って入れれば分解がより速くな
ります。

処理した生ごみを埋める場合
も動物性のもを入れなければ
問題ありません。上に土をしっ
かりかぶせておけばにおいや虫
の心配もありません。

次に草ですが、生ごみとして出
すのはもったいない気がします。
タネをつける前の草を抜くか刈
って、草マルチとして活用して
ください。

納豆やヨーグルトなどの液は
捨てるのがもったいないから使
うならありかもしれないですが、
分解を速めたいだけなら、米ぬ
かで十分だと思います。



提案なのですが、畑
に残渣置き場をつくっ
てみてはどうでしょ
うか。私も畑から出た草や残渣を
積み場所を設けています。野積
みしているだけですが、下のほ
うからいい土になるので、育苗
土としても利用しています。

狭い畑なら50cm×50cmくらい
のスペースを取り、そこに残渣
や草をどんどん積んでいくので
す。ナスの枝など大きな残渣は
細かく切るといいでしょう。

一作育てたらリセットするサ
イクルで、つまり半年に一度、
下のほうのこなれたものは土に
入れて、こなれていないものは
通路に敷くといいと思います。

さらにスペースを有効活用す
るため、残渣置き場をまたいで
アーチ支柱を立ててネットを張
り、ゴーヤやインゲン、ミニカ
ボチャなどの苗を植えるとよく
育つと思います。

懸念されているにおいですが、
水分量と窒素量が多いと腐った
り、においが出たり、虫が湧い
たりしやすいです。これは乾い

ている炭素、つまり枯れ草やも
み殻、米ぬかなどを混ぜること
でコントロールできます。

生ごみ処理機をお持ちでない
なら、「キエーロ」を使うのをお
すすめします。黒土に生ごみを
埋めるだけで土壌微生物が分解
してくれます。電気代も資材代
などのコストがかかりません。



狭い畑でも肥料の空
き袋などで草堆肥を
つくる方法もあります。

タネがついている草も一緒に袋
に入れて、米ぬかを振って口を
縛り、畑に置いておくだけです。
太陽熱と発酵熱でタネも発芽し
ませんし、夏なら3か月、冬は
6か月以上置いておくと分解し
て堆肥として使えます。

穴を掘って残渣や一時処理し
た生ごみを埋める場合、米ぬか
を振って土を埋め戻しておけば、
すぐに分解し、においや虫の発
生などの心配はありません。

生ごみ用のコンポスト容器を
使用する場合も、地面の上に設
置し、生ごみを入れるたびに枯



田村さんの農園の草積み場。畑の
草や野菜残渣をどんどん野積みし
ていくのだが、地面に接してい
る下のほうから土壌微生物が分解
していい土になる。

れ草と米ぬかを交互に入れ、最
後に畑の土をシヨベル1杯、フ
タをするように入れればウジが
湧くこともありません。生ごみ
を入れ続けて半年くらい経った
ら、容器を引き抜きます。下の
ほうは土のような堆肥になっ
ているので取り出して使い、未分
解のものはもう一度設置した容
器に戻せばいいのです。

水に溶いたヨーグルトや納豆
は私もよく使います。残渣を埋
める穴にまいてもいいし、畑の
土に直接まくこともあります。

05 キュウリの曲がり果の追肥には何がいいですか？

Q 曲がりキュウリは株の老
化や栄養不足だと知り
ました。追肥する場合、その際、
固形の肥料がいいのでしょうか。
それとも即効性の高い液肥のほ
うがいいのでしょうか？

● ゆうさん／群馬県／菜園歴1
年

アンサー



キュウリが育つ環境を
まず整えることが大
事です。保水性がよ
くなるよう、土に落ち葉堆肥を
たっぷり入れましょう。

キュウリの根は浅いところに
広がるので、高温にも弱いです。
地温の上昇や土の乾燥を防ぐた
めにも、草マルチを厚めに敷い
ておきましょう。泥はねも防げ、
病気の予防にもなります。

老化苗を植えた場合も曲がり
果が出やすくなります。

もともと寿命が短いキュウリ
なので、曲がり果が出たときに
あわてて液肥をやっても手遅れ
かもしれません。最近の夏の暑

さのせいで受精できず、実がな
りにくくもなっています。次の
タネを追いまきし、秋キュウリ
を育てたほうがいいと思います。



もともとキュウリは栽
培期間が短いのでコ
ントロールが難しいで
す。曲がり果が出てから液肥を
与えた場合、株自体が若ければ
多少回復するかもしれませんが、
あまり期待できません。時間差
で次のタネをまいて、ずらし栽
培するのがおすすめです。

重要なのは、老化が遅くなる
ように、健康で丈夫な株を育て
ることです。初期生育が大事な
ので、その勢いを止めないよう
に、環境も整えてやります。

苗を植える前の畝に2か月前
から草を厚く敷いておき、その
草を少しどかして苗を植えつけ
ます。株元だけは蒸れないよう
に少し空間をあけておきます。
根が傷むので、畝に生える草
は抜かず、邪魔であれば短く
切ります。厚めに敷き草をして
いると、雨が降らなくても土の

湿り気は保たれます。

もしほとんど雨が降らず、水
やりが必要なときは、夕方にた
っぷりやると、夜のうちに実が
太っていいキュウリが採れます。

もし、追肥に即効性が高い液
肥をやる場合は、浅いところに
ある根が焼けることがないよう
に、うんと水で薄めたものをや
るようにしましょう。



キュウリの曲がり果を
防ぐためには水と追
肥を定期的に与えま

す。私の場合は下から4〜5節
まではわき芽や花を摘み、その
あとから1か月に2回程度、ボ
カシ液肥を与えています。

ボカシ肥料100gを2ℓの
ペットボトルに入れて水に溶い
た液肥の上澄みを200倍くら
いに希釈して散布します。

最近の夏は猛暑で雨もほとん
ど降らず、水不足で曲がり果も
出やすかったです。水やりする
ときはジョウロではなく、バケ
ツに汲んだ水を通路に流すくら
いやらないと効果ありません。



田村さんの農園のキュウリの畝。畝と通路には刈り草を厚く敷き、
キュウリの根を傷めてしまうので株周りの草は抜かない。



田中さんの畑ではキュウリは5回ずらしまきする。畝の手前のあんどん
の中で次の苗が生育中。

いくら追肥が必要だからとい
ってもやりすぎは根を傷めたり、
うどんこ病など病気を引き起こ
すので、キュウリの生育具合を
よく観察して、適切な量を与え
るようにしましょう。

もうひとつ大事なことは、畝の

保水性を高めることです。根を
守るためにも、枯れ草やもみ殻
などで厚く覆うといいでしょう。
畝だけでなく、通路にも敷くよ
うにしてください。

こまめに収穫をして株を疲れ
させないことも大事です。

06 前作の残肥を知る方法がありますか？

Q 前作の残肥がどの程度残っているかわからないので、新しく作物を育てるときに、元肥をどの程度入れればよいのかわかりません。何か判断するための目安などありますか？

●ピタゴラスさん／静岡県／菜園歴6年

アンサー



残肥量を判断するのは難しいですが、そこには生えている草がどの程度伸びているか観察してみると多少はわかります。勢いがあれば、残肥がありそうです。

肥料過多で窒素分が多い状態だと、コマツナやホウレンソウ、ブロッコリーなどは硝酸態窒素という有害な成分を葉にため込み、葉色が濃くなります。

鶏ふんなど窒素分の多い肥料がたくさん残っている場合は、そのままではなかなか抜けません。虫害や病気も増えるので、トウモロコシや緑肥作物を育て

て養分を抜きましよう。

残肥や肥料過多が心配なら、まずは窒素分が少ない牛ふん堆肥や落ち葉堆肥だけをたっぷりすき込んで育ててみてください。

肥料が足りないといと野菜の葉色が黄色っぽくなり、生長の速度も遅いので、その場合は追肥をしてやるといいでしょう。



年中タネをまけ、すぐに育つコマツナをまき、栽培してみるといいでしょう。コマツナの生長の勢いや、株の大きさや根の張り、葉の色や厚さなどを観察するのです。2か月もあれば畑の養分

の状態が見えてくるはずですよ。また、普段から自分が使っている肥料にどんな成分が入っているのかは把握しておきましょう。野菜の生育状況を見て、どんな養分が過剰なのか、不足しているのかを判断するのに役立ちます。

●窒素分が過剰だと、野菜は大きく育ちますが、虫や病気も多

くなります。反対に窒素が欠乏していると、育たず小さいままで、花や実が落ちたり、新しい葉が出てても下の葉が黄色くなつて落ちたりします。

●リン酸が多いと亜鉛や鉄、マグネシウムの吸収が悪いので、葉の色が抜けてきます。欠乏すると葉が弱り、下葉が紫色になり、実がつかなくなります。

●カリウムが過剰だと葉の色が抜け、欠乏すると葉の縁のほうから枯れ、育ちも悪くなります。

●カルシウムが多いと土がアルカリ性に傾いて根が弱り、葉の色が抜けます。欠乏するとトマトやピーマンは尻腐れ、ハクサイは芯腐れになりやすいです。

何が多すぎ、足りないのかを正しく判断するには知識や経験が必要で、簡単なことではありません。

普段から葉などに異変がないか、勢いが落ちていないか、暴れていないか、野菜の生長に気を配り、よく観察して変化に気づくことは大事だと思います。



基本的に私は元肥として、落ち葉堆肥と有機石灰、ボカシ肥料を入れていきます。水はけの悪い畑や土がかたい畑には、これにもみ殻くん炭を追加します。

肥料は多く入れた場合、抜くことは難しいですが、控えるにしておけば、あとから追肥で補うことは可能です。大事なのは野菜との対話。野菜の育ち具合を見ながら判断しましょう。

たとえば、トマトは窒素分が多いと茎が暴れて、葉色も濃くなります。元肥のボカシ肥料を入れずに、追肥でリン酸豊富なバットグアノを与えています。

肥料が足りていない場合は茎が細く、葉も大きくなり、花もあまり咲きません。

ナスやキュウリは肥料分が多くてもいいので、残肥を気にしなくていいでしょう。

ナスは肥料が多いとわき芽がたくさん出ますが、放置せずに株が小さいうちはわき芽をしっかりと取ります。生長優先にし、3本仕立てで管理すると、最終

的にはたくさん実をつけます。ナスもキュウリも生長が遅く、葉が黄色っぽくなつて枯れる場合は肥料が足りていない状態です。追肥してやりましよう。

お悩み相談は野菜だより相談所まで

栽培方法や土づくり、病気や虫の被害など、野菜づくりに関するお悩みを募集しています。アンケート用紙(114ページ)か封書、ハガキ、下記のメールアドレスにお悩みや疑問を書いてお送りください。土質などの畑の履歴、前作・前前作、施肥の内容、問題が起きた時の野菜の様子もなるべく詳しくお書きください。また、写真を添えて送っていただくと、よりの確なアドバイスができます。みなさんの“困った”をお待ちしています。

✉ yasai@tanemaki-sha.jp 野菜だより相談所担当

自然の力を
活かす！

おいしい野菜づくり

堆肥や肥料を使わない自然栽培でおいしい野菜を育てている明石農園の明石誠一さん。
家庭菜園でも参考になる自然の力を活かした野菜づくりを教わります。
今回は作付け計画の戦略と戦術、夏野菜のおすすめ品種、冬の畑しごとについてです。

構成●編集部、撮影●明石農園、鈴木忍、編集部、イラスト●やまなか詔子

監修= 明石誠一さん

あかしせいいち●埼玉県入間郡三芳町で「明石農園」を営む。5.4ヘクタール（約54,000㎡）の畑で、無農薬・無肥料自然栽培で年間約60品種の野菜を育てている。2003年に就農したときは有機栽培からスタートし、2005年頃、自然栽培に転換。就農支援や援農も受け入れ、農業体験スクール「ソラシド」の講師も務める。『お百姓さんになりたい』（2019年・原村政樹監督）は明石農園取材したドキュメンタリー映画。

40 明石農園の作付け計画
野菜がよく育つための戦略

42 野菜がよく育つための戦術

44 明石農園の品種選び
春夏野菜

48 冬の畑しごと 12月

50 冬の畑しごと 1月

52 踏み込み温床で
苗づくりスタート

54 冬の畑しごと 2月



イモ掘りついでに お宝エダマメ

11月上旬に行ったサツマイモ収穫の際に「お宝」を発見。サツマイモの畝と畝の間に春夏の緑肥ミックスとして、ヒマワリ、エンバク、ダイズ、タカキジをまいていたのですが、ダイズがエダマメとして収穫できました。

地力アップと回復を目指してまいた緑肥で、収穫目的ではなかったのですが、食べられそうな膨らんだサヤだけ採って楽しみました。

緑肥のタネに1割くらい野菜のタネを混ぜてみると、このような「お宝」収穫が楽しめます。春夏ならオクラやダイズ、秋冬なら、のらぼう菜やダイコン、カブなどがおすすめです。



キンジソウは ハウス内で冬越し

水前寺菜^{すいぜんじな}、ハンタマとも呼ばれるキンジソウ（金時草）。肥料を入れていない畑でもよく育ち、葉物野菜が少ない夏場でも摘み採って収穫できるので、育てておくと重宝する野菜です。

多年草ですが、寒さには弱いので、明石農園では霜が降りる前の11月上旬に数株掘り上げて、ビニールハウス内に移植して冬越しさせています。

写真はハウス内に移植した株の3月上旬の様子です。春になると新芽が出てきます。その枝を葉先から10〜15cmくらい切って水に浸けておくと、すぐに発根します。それを挿し木することで簡単に株を増やせます。



シユウガのために 冬の間に緑肥を育てる

春に植えるシユウガのために、冬の間に緑肥を育てています。

10月にシユウガを植える予定の畝に緑肥をまきました。畝の両端にヘアリーベッチ、中央にエンバクをまいています。冬の間に、ヘアリーベッチはツルを伸ばして土を覆うように茂るので、寒さや霜よけになり、強風で土が飛ぶことや草が生えるのを防ぐことができます。

シユウガを植える前にはエンバクとヘアリーベッチを刈るのですが、刈り取ったものは敷き草として使います。緑肥を育てることで地力アップをおかげか、シユウガがよく育ちます。



戦略 1 野菜の生育期間を知る

明石農園では下の「作付けタイプ別一覧表」をもとに計画を立てています。自然栽培では肥料を使わずに野菜を育てるので1年1作が基本。野菜を育てていないときは緑肥を育てながら地力回復に努めているので、どの野菜がいつまで畑を占有するかを把握することが重要なことです。

タイプ④は3月～5月にタネまきや苗の定植をし、7月いっぱいまで収穫を終えます。栽培終了後すぐに緑肥をまけば、年の後半に地力を回復できます。

タイプ⑤もタネまきや定植は3月～5月ですが、生育期間が長く、収穫が終わるのは11月。そのあと緑肥をまけますが、十分に緑肥が育つ期間がないので地力回復はそれほど望めません。

タイプ⑥も11月まで畑に居続けますがタネまきは7月～8月。年の前半に緑肥をまいておけば地力アップが見込めます。



インゲンもシソも7月中には収穫が終わる。栽培期間が同じくらいの野菜を近くで栽培すると片付けや後作への切り替えもしやすい。

作付けタイプ一覧表

■後半地力増進型④

■栽培期間 ■春夏の緑肥 ■秋冬の緑肥

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
レタス、インゲン、エダマメ、シソ、春の葉菜類、ジャガイモ、トウモロコシ												
トマト、キュウリ												

■交互休ませ年間使用型⑤

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
サトイモ、キクイモ、サツマイモ、バジル												
ナス、ピーマン、ラッカセイ												

■前半地力増進型③

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ダイズ												
シュンギク												

■前半地力増進型⑥

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ニンジン、キャベツ、ブロッコリー												
ダイコン、コマツナ、ホウレンソウ、冬の葉菜類												
スナップエンドウ、ムギ												



春夏の緑肥

モチキビ、タカキビ、セスパニア、ヒマワリ、オクラ、ダイズ



秋冬の緑肥

エンバク、ライムギ、ヘアリーベッチ、ダイコン、カブ、のらぼう菜



1 クウシンサイは水が好きなので、水がたまるような場所でも育てられる。2 タネ採り用のズッキーニ。タネを採り続けると自分の畑の環境に合う野菜になる。

戦略1でも触れましたが、地力を回復し、増進させることは、肥料を入れずに野菜を栽培するためには大事なことです。明石農園では土を肥やしてくれる緑肥作物の力を活用しています。春や夏ならば、マメ科のセスパニア、イネ科のモチキビやタカキビ、エンバク、キク科のマリーゴールド、ヒマワリなどの緑肥をまきます。

秋や冬ならば、マメ科のヘアリーベッチ、イネ科のライムギやエンバクがいいでしょう。

緑肥作物が伸びてきたら、数回刈って、畝や通路に敷いておきます。土の温度と湿度を保ち、益虫の棲み家や隠れ家になり、草も抑えます。粉砕して土にすき込む場合は、次の作付けまで2か月間あけます。タカキビやモチキビ、ヒマワリは草丈が高くなり、茎がかたくなって扱いにくいので、地力がある畑ならエンバク、ダイズ、マリーゴールドなど草丈が低い組み合わせがおすすめです。さらに、この緑肥ミックスに1割ほど野菜のタネを混ぜておくと、土を肥やしながらか、思いがけない収穫が楽しめるお宝畝になります。

春夏なら、ダイズやオクラ、秋冬ならダイコンやカブ、のらぼう菜を混ぜてみてみてください。

「適地適作」という言葉があります。これはそれぞれの野菜に合った環境で育てるという意味です。

水を好むのか、嫌うのか、日差しや暑さを好むのか、半日陰がいいのかなど、それぞれの野菜の性質を知り、それに合わせて環境を整えてやることで育てやすくなります。

たとえば、トマトやスイカは乾燥を好むので水はけがいい土でよく育ち、反対にサトイモやエタマメは水持ちがいい土でよく育ちます。

野菜の性質や好みを知ったうえで、自分の畑の土質や環境を知ることでも大

事です。日陰になりやすいところ、雨水がたまりやすいところは一見マイナスポイントのようですが、そのような場所を好む野菜もあるのです。

品種によっても育てやすさは違うので、明石農園では数種類の品種を同じような環境で比較栽培して、よく育った品種を採用しています。

そして、タネ採りをしながら自分の畑の環境で育ちやすい野菜に変えていくのもいいでしょう。固定種のタネを栽培し、自分の畑でよく育った株からタネを採り続けると、よりその畑に合った育てやすい野菜になります。

戦略

2 緑肥で地力アップする

戦略

3 自分の畑の環境に合った野菜を育てる

野菜がよく育つための戦術

戦術 1 サトイモは緑肥の日陰で育てる

サトイモは水を好み、田んぼのような粘土質の土壌でもよく育ちます。どちらかというと昨今の暑すぎる夏は苦手で、半日陰のほうが生育もいいような気がします。

明石農園の畑のひとつに、道路から雨水などが流れ込み、水がたまりやすい場所があります。その場所を利用して土留めのように長い畝を1列つくり、サトイモを栽培しています。畝の南側には草丈の高くなるタカキビやヒマワリを含む春夏の緑肥ミックスをまいて

みました。

サトイモの畝には黒マルチを張っていましたが、猛暑でも一度も水やりすることなく、よく育ちました。緑肥によつて日陰ができたこともよかつたと思います。

サトイモは40ページの表では⑧タイプですが、緑肥畝との交互配置がよかったので、今後も取り入れようと考えています。ただし、畝間（隣り合う畝の中心から中心までの距離）をより広めの2mにしてみるつもりです。

タカキビなどの緑肥



ほかの作物

サトイモ

水がたまり
やすい場所



4月中旬

畝間に緑肥をまく

サトイモの畝間で春夏の緑肥を育てる。タカキビ、ヒマワリなど背が高くなる緑肥にダイズ、エンバクなど混ぜてまくといい。



11月中旬

収穫を迎えたサトイモ

サトイモの収穫が始まり、暑い夏の間、よく茂ってサトイモに日陰をつくってくれていた緑肥も11月になると枯れてしまう。



緑肥 ピーマン 緑肥 ナス 緑肥

4月中旬



緑肥 サツマイモ 緑肥 緑肥畑

サツマイモの畝は水はけがいい山高のかまぼこ形の畝にし、4月中旬以降、順次苗を植えていく。畝間にはダイズやエンバクなどの緑肥ミックスをまき、右側は緑肥畑にして休ませる。

6月中旬



緑肥畑

茂ってきた畝間の緑肥を刈って粉碎し、畝間に敷いておく。草抑えにもなる。左側の畝間の緑肥はまだ刈っていない。右側の緑肥畑ではダイズ、エンバク、ヒマワリ、タカキビが生育中。

ナスとピーマンは11月まで収穫できる⑧タイプ。以前は畑を2か所用意して1年ごとに交互利用していました。昨年はナスとピーマン類を育てる野菜畝の間に、春夏の緑肥ミックスをまいた畝を交互に配置してみたところ、メリットが多くありました。

野菜畝のすぐそばに緑肥畝があるので益虫など生き物の棲み家にもなり、暑い夏には日陰を提供してくれました。茂った緑肥を刈り取ればすぐに夏野菜の敷き草として使えるのも便利。今後も続けてみようと思います。

緑肥を交互配置

戦術 2

戦術 3

サツマイモは1年ごとに緑肥と場所を入れ替える

サツマイモも1年ごとに畑を交互利用する⑧タイプです。畑を2等分して半分(写真右側)は春夏の緑肥作物を育てました。

それと同時に、ナスと同様に畝間にエンバクやダイズなどの春夏の緑肥ミックスをまいてみました。

緑肥を小さいうちに刈り取って敷けば畝間の草を抑えられると思ったのですが、サツマイモのツルが伸び始めるにつれ、畝間に茂った緑肥を刈るのも大変になりました。

ナスやサトイモでは感触がよかった野菜畝と緑肥畝の交互配置も、ツルが

地面を這って伸びるサツマイモ畝には不向きなよう。従来通り、畑を交互利用するほうがよさそうです。

春夏の緑肥ミックスをまいた緑肥畑と、収穫が終わったサツマイモ畝は、緑肥や残渣を粉碎して土にすき込み、秋冬の緑肥としてイネ科のエンバクやライムギをまいておきます。

春になったらまた緑肥を粉碎し、前年に緑肥畑だったところにサツマイモ用の畝を立て、サツマイモ畝だったところに春夏の緑肥ミックスをまく予定。3月にすき込めば、2か月後の5月にサツマイモ苗を植えつけられます。

11月上旬



次は右側の緑肥畑にサツマイモ畝をつくる。



ツルが伸びると畝間の緑肥を刈りにくい。

明石農園の品種選び

春夏野菜

普通がいちばん！
一般的な品種を選ぶ

現在、明石農園で作付けしている野菜の品種はほぼ確定しています。
育てる品種を選ぶ基準で大事にしていることは、「一般的な野菜であること」です。

食べ方に困るような珍しい野菜ではなく、よくある定番の品種、普通なのがいちばんだと思っています。

そして、タネ採りをしながら、畑に合った育てやすい野菜にしたいので、「固定種」を選びます。

育ててみて思っていたような出来でなかったり、収量が得られなかったりする場合は、いくつもの品種を比較栽培してみても、その中で自分の畑の環境でよく育ったものを採用します。「育てやすいこと」も大事だからです。

そして、やはり「味がいいこと」も外せません。

よりよい品種を求めて
常に情報を求める

ほぼ品種を固定しているとはいえ、今でも常にいい品種がないか、探しています。農家仲間やスタッフからの情

キュウリ

ときわ地這いキュウリ >> 83ページでも紹介

いわゆるキュウリらしい形のものを探していたときにスタッフから勧められて採用した品種です。節成りではなく枝成りのキュウリ。園芸ネットを張って立てて育てると収穫しやすく、採り忘れがなくなりますが、地這いでこのびのと育てることもできます。とくに、頻繁に畑に行けない場合は、地這いで育てるのがおすすめです。台風などの強風にも暑さにも強く、大きく育ったキュウリも炒めて食べるとおいしいです。



マクワウリ

ナス

真黒ナス、緑ナス

長ナスや丸ナスではない、いわゆるナスらしい形の固定種のナスを探したところ「真黒ナス」にいきつきしました。実なりがよく、色もきれいなナスです。さらに、収量があって育てやすい品種です。緑色の皮が珍しい「緑ナス」は埼玉県の在来品種です。丈夫で育てやすいのですが、枝にトゲがあるので手入れするときや収穫するときに注意が必要です。数量は多くないのですが、加熱するとトロっとした食感で、油との相性もよく、食味もいいナスです。あまり大きな実にはせず、小ぶりで収穫しています。



トマト

中玉：メニーナ

ミニ：ステラミニトマト

固定種の大玉トマトはあまりなく、以前「自生え大玉」(自然農法センター)を栽培して見たことがあります。難しかったです。その点、ミニトマトは丈夫で育てやすく、収量が多いです。固定種の「ステラミニトマト」は、味はいいのですが、少々皮がかたいのがネックです。中玉トマト「メニーナ」(自然農法センター)はミニトマトよりサイズが大きくて食味もよく、大玉トマトよりは育てやすい、いいとこどりで。



ジャガイモ

アンデス赤、キタアカリ、トヨシロ



「アンデス赤」は休眠期間が短くて早く芽が出てくるので、収穫した春ジャガイモを秋ジャガイモの種イモとして使えます。そして11月に収穫した秋ジャガイモを、また春に種イモにして植えることができます。収量も多く、そうか病などの病気にも強いので、育てやすい品種です。肉質はホクホク系で甘味があるのも人気です。「キタアカリ」も育てやすく、食味はいちばん人気です。「トヨシロ」はしっとり系の食感です。芽が動き始めるのが遅いので、収穫したイモがしわしわになりにくく、長期にわたって出荷できます。

ピーマン

さがけ
魁

以前は「自生えピーマン」(自然農法センター)を育てていましたが、自家採種を続けるうちに小ぶりになったので、固定種の「魁」に切り替えました。いわゆるピーマンらしい形で、大きめの実がよくつきます。ピーマンを縦に細く刻んで塩もみし、ショウガのみじん切りと和えるとおいしいです。

報でよさそうな品種があれば、試し栽培するので。

たとえば、ラディッシュは「コメット」を育てていましたが、比較栽培したときにス入りが遅かった「赤丸金門二十日大根」を採用することになりました。キュウリも「バテシラズ」を育てていましたが、収量が多かった「ときわ地這いキュウリ」に変更しました。

また、癖があるので一時期作付けをやめていたツルムラサキですが、昨今のとても暑い夏でも育つので、来春から復活を検討しています。夏の端境期をなくすために、数年前からキンジソウも導入して見ましたが、なかなか評判もよく、明石農園の定番になりつつあります。

万願寺トウガラシ

あばしゴーヤ



コマツナ

早生丸葉小松菜、ごせき晩生小松菜

はじめは「早生丸葉小松菜」を育てていたのですが、地元の農家から「ごせき晩生小松菜」を教えてもらって栽培し始めました。コマツナは春まきと秋まきができるので、数回に分けてずらしまきをします。このとき、春は早生種を2回まき、秋は1回目のタネまきは早生種、2～5回目のタネまきは晩生種をまいています。どちらの品種も育てやすいのですが、晩生種のほうが、耐寒性があるので冬の間長く収穫が楽しめます。もちろん味もおいしいです。



ラディッシュ

赤丸金門二十日大根

ラディッシュは春まきと秋まきができ、収穫までの栽培期間が短いので初心者でも育てやすいです。「赤丸金門二十日大根」はス入りが遅いので、長く収穫が楽しめます。ラディッシュはダイコンなので、生食だけでなく、鶏肉と煮たり、鍋に入れるなど加熱して食べると辛味もなく、おいしいのでおすすめです。



オクラ

島オクラ

以前はサヤが五角形の「東京五角オクラ」を育てていましたが、採り遅れて大きくなると、かたくなってしまうので、丸サヤの「島オクラ」に変更しました。丸サヤのオクラは大きく育ってもかたくなりにくいので、こまめに畑に行けない場合にはとくにおすすめです。長さ15cmほどになってもやわらかいのですが、明石農園ではあまり大きくせず10cm程度で採るように心がけています。そうすると樹勢が衰えず、長期間収穫が続きます。



スイカ

20数年前に仲間の農家からもらったタネをつないで、現在もつくり続けているスイカです。こぼれダネから育った実から採ったものだそうで、品種は定かではありません。皮の縞模様が薄いスイカで、皮自体も薄くて割れやすいので、流通には向かないのですが、味がとてつもなくおいしいです。肉質が緻密でしっとりとしていてほどよい甘さです。夏の水分補給にはぴったりだと思います。このスイカのタネは、今後明石農園で販売する予定で準備中です。乞うご期待！



明石農園の品種選びの基準

- ☑ 一般的な野菜であること
- ☑ 固定種であること
- ☑ 育てやすいこと
- ☑ 味がいいこと

ラッカセイ

千葉半立

一般的なラッカセイ「千葉半立」を選んで栽培してみたところ、収量も多く、よく育ったのでずっと栽培しています。ラッカセイには株が上向きに立ち上がって生育する品種(立性)と横に広がって生育する品種(ほふく性)がありますが、この中間型が半立性。株が立ち気味に育つので、やや密植も可能です。



サツマイモ

紅赤、鳴門金時、シルクスイート、パープルスイートロード

「紅赤」は地元の品種で「川越イモ」とも呼ばれています。痩せ地でないと育てにくいのですが、ほどよい甘味なので天ぷらなど調理して食べるとおいしい品種です。「パープルスイートロード」は紫色のサツマイモで、育てやすいです。大きなイモがつき、収量もよく、年内よりも年が明けてからより甘くおいしくなります。

明石農園で主力の品種は「鳴門金時」と「シルクスイート」で、作付面積もほかの2種よりも多いです。「シルクスイート」はしっとり系でとても甘く、大きいイモができ、収量も多いです。「鳴門金時」も収量がよく、ほどよい甘さでホクホク系の食感です。最近はねっとり甘い品種が多く、人気が高いのですが、「鳴門金時」のようなさっぱりとおいしい品種もおすすめです。



明石農園の冬の畑しごと

12月

本格的な寒さに備えて 防寒や貯蔵などを進める

畑の野菜の防寒対策や収穫した野菜の貯蔵など、冬支度を進める12月。11月頃まで収穫をしていたナスやピーマン、万願寺トウガラシなどの夏野菜の片付けも行います。地上部は細かく粉碎すると分解が早いのですが、土にすき込むと時間がかかるので、土の上で載せるだけにします。家庭菜園なら刈り払い機や剪定バサミで裁断したものを畝や通路に敷くといいでしょう。

11月に入って掘り上げたラッカセイはサヤを外さず株ごとひっくり返して畑で1週間くらい干すのが理想ですが、カラスなどに食べられる恐れがあるのでビニールハウス内で乾燥させます。12月2週目に枝から外したラッカセイは殻を水で洗って土を落とし、カゴに入れてもう一度ビニールハウスの中ですっきりと乾かしてから、米袋に入れて保管します。

母本選抜のポイント

ダイコンとハクサイの母本（採種する株）を選び、交雑しないようほかのアブラナ科と隔離して移植します。ダイコンは南向きで斜めに埋め、春に茎が伸びたら支柱を立てて誘引、防鳥ネットを掛けます。

ダイコンは、①葉の付け根が割れていない、②先が尖ってなくて尻詰まりがいい、③水に沈む入りしていないものを母本に選びます。三浦大根なら肩が張っていない尻膨れの形、ハクサイならしっかりと巻いたもの、というふうにその品種の姿や性質を持っている株を選ぶといいでしょう。



ハクサイは根を傷めないように掘り上げて移植し、葉が鳥に食害されないよう3月まで防鳥ネットを掛ける。

作業予定 12月

<ul style="list-style-type: none"> ダイコン（打木源助大根）の母本選抜と移植 夏野菜の片付け サトイモを収穫後、畑に掘った穴で貯蔵 ① 	1週目
<ul style="list-style-type: none"> 秋ジャガイモ（アンデス赤）の収穫 タマネギの畝に防寒用の不織布をべた掛けする 完熟させたラッカセイを枝から外す作業 ダイズの脱穀・アズキの収穫（熟したサヤだけ順次採る） 	2週目
<ul style="list-style-type: none"> 冬の葉物野菜の畝に防寒用の不織布をべた掛けする キクイモの地上部刈り取りと粉碎 	3週目
<ul style="list-style-type: none"> 源助大根をすべて収穫→三浦大根にシフトする ダイコン（三浦大根）の母本選抜と移植 アズキ、ダイズの唐箕^{とうみ}掛けと選別 ② ハクサイの母本選抜と移植 	4週目

1 サトイモは 畑に掘った穴に貯蔵する

寒さや霜に弱いサトイモは、本格的に霜が降りる前にすべて掘り上げて、冬の間に、穴の中で貯蔵していただきます。

地上部を鎌で切り落とし、なるべく親イモと子イモをばらさないように掘り上げましょう。

畑の隅に掘った深さ1mほどの穴に、親イモの周りに子イモがついた塊のまま逆さにして入れていきます。ついているイモを外すと、傷口から

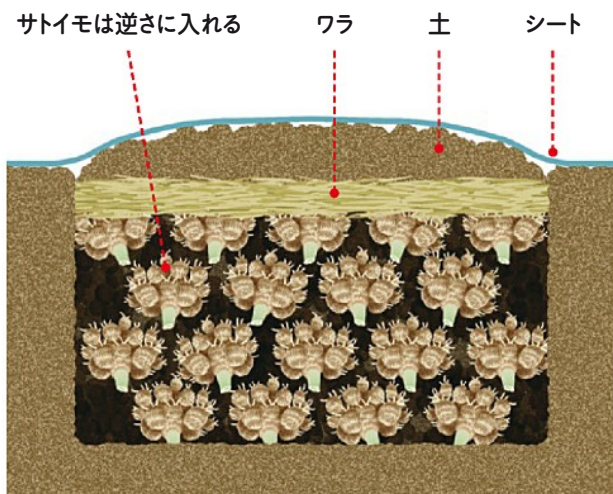
傷みやよくなるからです。

イラストのようにイモを積み上げ、その上に土をかぶせておきます。その上から雨水が穴に入り込まないようにブルーシートなどで覆っておきます。

冬の間に、必要に応じて取り出しますが、土の中に貯蔵しておくことで、春までおいしく食べられ、翌年の種イモとしても使えます。



寒さで傷まないように霜が降りる前に掘り上げて、イモをばらさずに土の中で貯蔵する。



2 時間があるときに ダイズとアズキの脱穀・選別

ダイズやアズキの脱穀や選別は、畑での作業が少ない冬場に行います。

作付け量が少ないアズキは12月になって熟したサヤから順次収穫して乾かし、中のアズキを採り出します。虫食いや未熟なマメは手作業で選別して取り除きます。

大量に作付け、収穫しているダイズは、11月中旬以降に株元で刈り取り、畑で2週間乾燥させます。

その後、冬場の時間があるときに、機械の力も借りながらビニールハウスの中で脱穀と選別の作業をします。

ます。

手作業で行う場合は、枝を棒などで叩いてサヤからマメを採り出し、目の粗いカゴやザルを使って大きなごみを取り除き、目の細かいザルでふるって砂などの小さなごみを取り除きます。最後は風の力で軽いごみを吹き飛ばして、きれいにします(唐箕掛け)。

その後、虫食いやいびつな形のマメを選別して取り除きます。傾斜をつけた板の上でマメを転がすと、丸くて形のいいマメだけが遠くまで転がります。



1 棒で叩いて脱穀
シートの上にダイズの枝を置き、棒などで叩いて殻からマメを採り出す。アズキは殻を手で割ってマメを出す。

その後、冬場の時間があるときに、機械の力も借りながらビニールハウスの中で脱穀と選別の作業をします。



2 1cm角のザルで大きなごみを除く
マメが通過するくらいのザルでふるうと大きなごみが残る。小さなごみとマメが落ちる。



3 目の細かいザルで砂を落とす
目が細かいザルで②をふるうと、砂などの小さなごみが下に落ちる。



4 風で細かいごみを飛ばす
坂を転がして軽いごみを風の力で飛ばす風選別を行う。強く吹く風や扇風機などの風を利用してもいい。

明石農園の冬の畑しごと

1月

春夏野菜のタネは 早めに手配する

年間の栽培プランや作付け計画は前もって考えていますが、前年度の売り上げや生育状況を見て微調整する作付け会議を農園スタッフと行います。

その結果も踏まえ、固定種を扱うタネ屋に春夏野菜のタネを注文します。

タネまきまでまだ時間があるように思えますが、売り切れてしまうことがあるので欲しいタネは早めに手配しましょう。

果菜類はほとんど自家採種していますが、よりおいしい品種を探している

ときは、いくつか試し栽培するのでタネを購入します。

また、春にまくレタス類、コマツナやミズナ、ラディッシュのタネを購入します。アブラナ科の葉菜類は栽培している種類が多いので、すべてのタネ採りはできません。交雑を避けるため、離れた場所で1年に1種類のタネを採っています。チンゲンサイ、みやま小カブ、ハクサイの順です。

同じアブラナ科でも、ダイコンと葉菜類も交雑しないので、別の場所ですネ採りをしています。のらぼう菜とルッコラも交雑が心配ないので、毎年タネ採りができます。

キクイモの貯蔵

手をかけなくてもよく育つキクイモは、草丈2m近くまで生長するので、畑の隅で育てています。12月に地上部を刈って粉碎し、1月になったらすべて掘り上げて、土の中で貯蔵します。サトイモほど寒さに弱くないのですが、遠くの畑に掘りに行くのが大変なので、家の近くの畑に埋め直すのです。

キクイモは生命力と繁殖力が高いので、土の中に残っていると、春に芽吹いて広がります。そこで、直接埋めずに、収穫コンテナの中にキクイモを入れて上から土をかけて埋めています。どこに埋めたかわかるようにコンテナの縁は地面の上に出しておきます。雨よけのシートは必要ありません。



作業予定 1月

<ul style="list-style-type: none"> ・切り干しダイコンづくり① ・夏野菜のタネの注文 	1週目
<ul style="list-style-type: none"> ・ダイズの選別 ・キクイモを順に収穫して土の中に貯蔵 	2週目
<ul style="list-style-type: none"> ・落ち葉をはき集める② ・苗づくり用の踏み込み温床の枠をビニールハウス内に設置 ・ゴボウの収穫 	3週目
<ul style="list-style-type: none"> ・育苗用の土をふるう③ ・踏み込み温床の踏み込みスタート ≫ 詳しくは52ページ 	4週目



雨が降った翌日の晴れていて風が強いときに干すと砂ぼこりが舞わないのできれいに仕上がる。

1月〜2月の寒さを利用して切り干しダイコンをつくりまします。しっかりと乾燥させると長期保存ができます。明石農園では大量につくるので専用のスライサーでカットしています。包丁で切る場合は、繊維に沿って細く切るといいでしょう。

切ったダイコンをザルやネットに載せて天日干しをし、夜になったら室内に取り込みながら、1週間くらいかけてじっくり乾燥させまします。途中で1度上下をひっくり返すといいでしょう。

さつと水で洗い、水で戻してから調理まします。

1 切り干しダイコンをつくる



ビニールハウスに高く積まれた収穫コンテナの中には落ち葉がギュウギュウに詰まっている。

2月末からビニールハウスの中に設置した踏み込み温床で春夏野菜の育苗を始めまします。踏み込み温床に使う落葉樹の落ち葉を1月中旬に公園などで集めまします。熊手でかき集めた落ち葉を収穫コンテナにギュウギュウに詰めて持ち帰ります。明石農園では183cm×183cmで高さ25cmの木枠を踏み込み温床に使うのですが、1つの枠にこのコンテナ約20個分の落ち葉を使いまします。

分解しやすい落ち葉はクヌギ、コナラ、ケヤキ、サクラなどです。イチヨウやササの葉は分解が遅いのですが、少量混ぜるくらいは構いません。

2 落ち葉をはき集める



1



2



3

2月からの育苗に備えて、育苗土の準備を行います。

畑には草や野菜残渣を野積みしてある場所が何か所ありますが、3年も積んでおくと、下のほうはいい土になっています。これをふるって育苗土として使いまします。

以前は目合い1cmのフルイでふるった土をそのまま利用していましたが、今は水はけをよくするために、もみ殻くん炭を混ぜていまします。水はけがよくなり、毛根の出もいい気がまします。苗に水やりをするとき、朝たっぷりやると夕方には土がカラッと乾くのが理想なのですが、今は土の湿り具合にムラがあるのが気になっています。まだ水持ちがよすぎるような気がするので育苗土を改良中です。

前年の踏み込み温床で使った落ち葉を野積みしてあるので、フルイにかけて細かい落ち葉をもみ殻くん炭とともにブレンドしてみようと思っています。

3 育苗用の土をふるう

1 3年間、畑の草や残渣を野積みしていた場所の土を育苗土にする。2 残渣置き場の下のほうはすっかり土になっているので、目合い1cmのフルイでふるう。3 ふるった土3に対してもみ殻くん炭を1の割合で混ぜて育苗土として使う。より水はけのいい育苗土にするためにさらに改良予定。

踏み込み温床で苗づくりリスタート

踏み込みを繰り返して
7〜9層にする

明石農園で使っている踏み込み温床の木枠は183cm×183cmで、高さ25cmです。ビニールハウスの中に6つ設置し、順番に使用しています。

コンテナ1〜1・5個分の落ち葉を木枠に入れ、米ぬかをまんべんなく振り、足で踏み込み、混ぜながら水をかけて均等に湿らせます。これを7〜10回繰り返して層にします。1つの枠に収穫コンテナ約20個分の落ち葉と約20kgの米ぬかを使用します。

踏み込みから3日後には発酵熱が上昇。温度は40〜50度まで上がり、1〜2週間持続するので、その間に育苗します。ネズミよけの金網の上からビニールで覆って保温しています。

温度が下がってきたら、米ぬかを追加して落ち葉をひっくり返して混ぜる切り返しを行います。再び熱が上がってきます。

タネまきから発芽し、鉢上げして活着するまでは、踏み込み温床の上で育てます。土が乾いていたら朝に水やりをしますが、夕方には乾いているくらいがベストです。

育苗スケジュール

2月下旬
リーフレタス
3月上旬
トマト
3月下旬
キュウリ、ズッキーニ
4月上旬
ナス、ピーマン、 万願寺トウガラシ



POINT 3

踏み込み温床の枠と 育苗箱の高さをそろえる

温床枠の中に落ち葉を入れて踏み込む際に、気をつけたいのは入れる落ち葉の量です。温床の上に育苗箱を載せることを考慮して、ちょうど育苗箱の縁の高さと枠の高さが同じくらいになるように調整します。そうすると育苗箱の側面も温まり、生育がよくなります。枠より低くなると日が当たりにくいので徒長しやすくなり、枠より上に飛び出すと温床の温度が伝わりにくくなります。



POINT 1

育苗土はタネまき前に 温めておく

レタス類は育苗箱にバラまき、トマトやナス、ピーマン類は条間2cm、株間1cmでスジまきします。ウリ科は育苗ポットにまきます。タネまき前に育苗土（51ページ③参照）を湿らせて、温めておくで発芽がスムーズです。温床は踏み込んでから3日後には熱が上がり始めるので、その上に載せるか、ビニールハウス内の暖かい場所に置いて上からビニールをかぶせておきます。



POINT 4

2枚目の本葉が出始めたら 育苗ポットに鉢上げする

育苗箱にまいたタネが発芽したら、本葉2枚目がちょっと顔を出したくらいで、慎重に1株ずつ育苗ポットに植え替えます（鉢上げ）。まず、割り箸やスプーンなどで周りの土をほぐし、根が切れないようにそっと苗を引き抜きます。次に、育苗ポットの中央に割り箸などで穴をあけ、根をまっすぐに入れて土寄せします。水やりして、活着するまでは温床の上で管理しましょう。



POINT 2

ネズミ対策は 金網で万全に!

ネズミが出る畑では対策を講じたほうがいいでしょう。発酵熱で温かくなるので温床の中に入り込んで巣をつくる場合がありますし、発芽したばかりのレタスやトマトの苗もかじります。明石農園では金網でトンネルをつくり、踏み込み温床全体を覆っています。たいてい夜に活動するので、夜だけ苗の上に育苗箱を逆さまにしてかぶせておくのもいいでしょう。愛猫の見回りも効果的です。



明石農園の冬の畑しごと

2月

**レタス類から育苗が始まり
畑では葉物野菜のタネまき**

2月に入ると、ビニールハウスに設けた踏み込み温床の上で春夏野菜の育苗が始まります。

明石農園でいちばん早く育苗を始めるのは春野菜のレタス類。リーフレタスや半結球レタスなど数品種の苗づくりをします。育苗箱に入れた育苗土にタネをバラまきして、踏み込み温床で温めて発芽させます。

畑でもコマツナ、ルッコラ、ミズナ、ラディッシュなどアブラナ科の葉物野菜のタネまきが始まります。

2月から4月にかけてずらしまきをします。秋は5回くらいずらしでまくと、収穫もずれて長期間収穫が楽しめるのですが、春はそれほど差が出ないので、各野菜2回に分けてタネまきをしています。

虫の害はほとんどありませんが、まだまだ寒い日が多いので、タネをまいたらすぐに穴あきビニールトンネルで畝を覆います。裾はしっかりと埋めて暖かい空気が逃げないように注意します。収穫が始まるのは4月頃からですが、春は少し収穫が遅れるとトウ立ちするものが出てくるので、なるべく早めに収穫するのがポイントです。



タネまき後にビニールトンネルで防寒

2月にタネをまく場合、まだ寒い日が多いので、畝を穴あきビニールトンネルで覆って保温する。穴あきビニールなので、換気ができる。裾は土を盛って、温まった熱を逃がさないようにする。穴あきでない場合は、適宜換気する。

作業予定 2月

1週目	・育苗スタート(リーフレタス)
2週目	・葉物野菜のタネまき (コマツナ、ルッコラ、ミズナ、ラディッシュ)
3週目	・ジャガイモの種イモの準備 ① ・サツマイモの種イモの準備
4週目	・サツマイモの伏せ込み ②



1つが40～60gになるように大きさによって2～3等分する。

2月下旬にジャガイモを植えつけます。秋作と違って春は、植えつけ前に種イモを切り分けします。

自然栽培ではしわしわの種イモは使いません。パワー不足でうまく育たない可能性があるからです。切つて1日置いて切り口が白く乾いたら植えます。すぐ植えるなら切り口に草木灰をつけると腐りにくいです。

1つが40～60gになるように切ります。Mサイズなら芽が多く出る部分(頂部)から半分に切り、Lサイズなら茎とつながっていた部分(基部)を含む1片をまず切つて、残りは頂部から半分に切り分けします。

1 ジャガイモの種イモの準備をする



明石農園のあたりでは、5月15日にサツマイモの苗を植えつけするのがベストです。

そこで、それに間に合うように2月下旬から苗づくりを始めます。

ビニールハウスの中に長さ15m×幅1・2mの畝を2本つくり、サツマイモを伏せ込んで、出てきたツルを切り取つて苗として使うのです。

サツマイモを伏せ込むときにはツルがついていた上の部分を少しカットします。切り口が1円玉くらいのサイズになるように切っています。芽が出すぎて徒長苗になるのを防ぐ目的です。この切り口が南側を向く

2 サツマイモを伏せ込んで苗採りをする

ように向きをそろえて、株間30cm、条間20cmでイモを並べていきます。

秋に収穫したサツマイモを保存する場合、ツルをつけたままのほうが腐りにくく、元気な状態で冬を越せます。おまけに、ツルがついていると伏せ込みのときに切る方向を間違えることはありません。

明石農園では電熱で加温するタイプとビニールトンネルだけで非加熱のタイプと2つの方法で苗をつくっています。電熱を埋め込んでいる苗床は芽が出るのも早く、4月中旬頃から苗が採れ始めますが、非加熱の苗床だと5月上旬頃からになります。



ツルを切らずにつけたまま保存しておくとう腐りにくい。

1 加温なしでサツマイモを伏せ込んだ畝。苗採りできるのは5月上旬頃から。

2 電熱を埋め込んで加温し、サツマイモを伏せ込んだ畝。畝をビニール、ゴザ、毛布の順で覆っている。苗採りは4月中旬頃から。

3 株側に2節残し、節が5つ以上ついている25～30cmほどのツルを切り取つて苗にする。



2

5名様

中玉トマト

中玉グリーンゼブラ ★

緑色地に黄色の縦縞模様が入った、早生種の中玉トマトです。甘味と酸味のバランスがよく、生のままおいしく食べられます。

●価格：550円(20粒)／⑧グリーンフィールドプロジェクト

1

5名様

大玉トマト

桃太郎ゴールド

橙黄色の夏秋栽培用大玉トマト。草勢が安定して着果性もよく、家庭菜園でつくりやすい品種です。従来の黄色トマトより糖度が高く、桃色トマトとは違った風味が味わえます。●価格：638円(16粒)／⑩タキイ種苗



当たれー! おいすぎる夏野菜のタネ

41品種を205名様に

メガ盛りプレゼント!

この夏は厳しい暑さが長く続きましたね。野菜づくりに苦労しているというお便りも多く届きました。そこで今回は、暑さに強く病気にも強い品種を中心に、各種苗会社おすすめの新品種もあわせ、家庭菜園で育てやすい野菜を厳選。今年の夏野菜のラインナップをぜひにぎやかなものにして下さい!

★マークは固定種のタネです。

応募方法

巻末のアンケート用紙に希望のタネの番号(①～④①)を第1希望から第3希望まで記入して投函してください。

応募締め切り

2025年2月3日
消印有効です。

賞品のお届け

当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。2月上旬のお届けになります。
なお、タネの入荷状況により、ご希望通りのタネとならない場合も予想されますので、ご了承ください。

タネの問い合わせ先

④カネコ種苗	027-253-9321
⑧グリーンフィールドプロジェクト	046-204-7907
③サカタのタネ お客様相談室	0570-00-8716 (ナビダイヤル)
⑩自然農法国際研究開発センター	0263-92-7701
⑤タキイ種苗 通販係	075-365-0140
⑥トキタ種苗	048-685-3190
⑥中原採種場	092-591-0310
④ナント種苗	0744-22-3351
①野口種苗研究所	042-972-2478
④フタバ種苗卸部	098-963-6011
⑧トーホク	028-611-5000
①丸種	075-371-5101
④大和農園	0743-62-1182
④渡辺採種場	0229-32-2221
④渡辺農事	最寄りの種苗販売店にお問い合わせください。
④つる新種苗	0263-32-0247
④松永種苗	0587-54-5151

https://www.kanekoseeds.jp
https://gfp-japan.com
https://sakata-netshop.com
https://shizentane.jp/
https://shop.takii.co.jp/
https://www.tokitaseed.co.jp/
https://www.nakahara-seed.co.jp/
https://nantoseed.com
https://noguchiseed.com
http://www.futaba-seed.co.jp
https://tohokuseed.co.jp
https://marutane.com
https://www.yamatonoen.co.jp
https://watanabe-seed.com/
https://www.watanabenoji.com
https://tane.jp
https://msk-net.co.jp/

4

5名様

ミニトマト

CFプチぷよII

ぶよぶよした食感とジューシーさが特徴です。強い光沢がある赤い実は、糖度が高く風味に富んでいます。皮がとても薄く、とろけるような食感が楽しめます。●価格：550円（7粒）／◎渡辺採種場



3

5名様

中玉トマト

カロフル

スタミナがあり育てやすいオレンジ色の中玉トマト。カロテンが豊富で、裂果に強いのが特徴です。酸味が控えめで甘味が強く、フルーツのような食感を楽しめます。●価格：770円（10粒）／◎自然農法国際研究開発センター



6

5名様

ミニトマト

ちか
CF千果

千果同様の極早生種で、栽培初期から収量が上がり、果ぞろいがよい、甘くてつくりやすいミニトマトです。葉かび病、斑点病に耐病性を持ちます。●価格：638円（16粒）／◎タキイ種苗



5

5名様

ミニトマト

まゆか

糖度と味のバランスにとことんこだわって開発されたミニトマトです。平均糖度は8～10度で、完熟させるとまるでフルーツのような風味に。タバコモザイクウイルス、葉かび病、サツマイモネコブセンチュウに耐病虫性あり。●価格：660円（16粒）／◎松永種苗



8

5名様

ナス

みどり なす
緑茄子 ★

草勢が強く、猛暑や長梅雨にもよく耐える、家庭菜園で育てやすいナスです。アクが少なく、加熱調理するととろけるような食感が楽しめます。●価格：524円（60粒以上）／◎野口種苗研究所



7

5名様

ナス

なか
ふわとろ長

太さ5cm、長さ35cm前後になるジャンボな長ナスです。大きくなっても、甘味のある実はとろけるほどやわらかく、揚げ物や炒め物に最適です。●価格：550円（40粒）／◎丸種



おうち野菜® シリーズ

サカタのタネが提案する「おうち野菜」は、日本の気候風土に合った品種で、味がよく病気にも強い家庭菜園向けの野菜シリーズです。サカタのタネのWEB サイトには、栽培方法のよくある質問 FAQ が掲載されているので、初心者の方でも安心して栽培できます。

10

5 名様

トウガラシ

らしん
羅辛

強烈な辛味を持つトウガラシです。暑さに強く、真夏でもよく育ちます。収穫サイズは約6cm。着果もよく、たくさん収穫できます。生食としても利用可能。●価格：495円(約12粒)／©サカタのタネ



9

5 名様

ミニパプリカ

ぱぷりーな®

レッド・イエロー・オレンジのミニパプリカ。生育旺盛で夏から秋まで長期間収穫できます。甘味が強くサラダなど生食にもおすすめ。節間が短くコンパクトな草勢で、プランター栽培も可能です。●価格：605円(3品種ミックス、12粒)／©サカタのタネ



12

5 名様

キュウリ

なつ
夏バテ知らず

うどんこ病に強く育てやすいキュウリです。暑さにも強く、梅雨明け後もバテにくいのが特徴。長期間の収穫が期待できます。●価格：495円(12粒)／©サカタのタネ



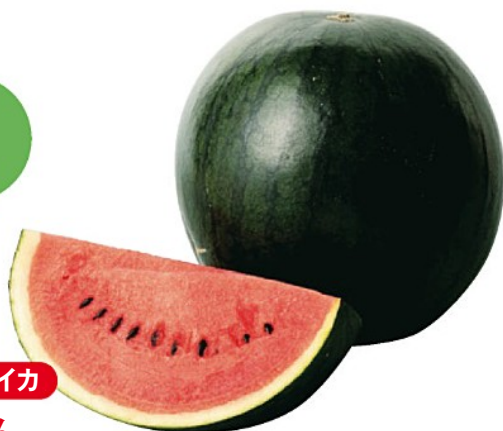
11

5 名様

小玉スイカ

くろたん

割れにくく、暑い夏でも育てやすい黒皮の小玉スイカです。果重は2～2.5kgで、冷蔵庫に入るミニサイズ。肉質はかたくシャリ感があり、甘味を強く感じます。●価格：605円(約12粒)／©サカタのタネ



14

5 名様

ピーマン

しんしゅう
信州みどり★

信州生まれの夏秋用中型ピーマンです。露地栽培に向き、黒あざ果の発生が少なく、濃緑色でツヤがよい果実がたくさん実ります。●価格：550円(10粒)／①自然農法国際研究開発センター



13

5 名様

ナス

ちくよう
PC 筑陽

単為結果性品種で、安定して着果肥大する長ナス。トゲがほとんどなく収穫作業もラク。炒め物や煮物のほか漬物などにしてもおいしい万能型のナスです。●価格：638円(15粒)／⑥タキイ種苗



16

5 名様

キュウリ

四大病に強いキュウリ
たいびょうなつ
耐病夏さかり

ウイルス病、うどんこ病、べと病、褐斑病に高い耐病性を持つ品種です。暑さに強く育てやすく、枯れ上がりが遅いので長期間収穫が可能。支柱栽培、地這い栽培に。●価格：440円（約30粒）／㊤トーホク



15

5 名様

キュウリ

バテシラズ3号

露地栽培で早まきから普通まきがおすすです。実のつき・肥大性に優れ、なり疲れが少なく丈夫で育てやすい品種です。●価格：660円（10粒）／㊤自然農法国際研究開発センター



18

5 名様

大玉スイカ

あかつき

急激な気温の変化にも対応。低温にも高温にも強く、実のつき・肥大性に優れた、とてもつくりやすいスイカです。若採りでも甘味を強く感じます。中心糖度は12度で、皮際まで糖度がのりやすく甘いスイカです。●価格：550円（7粒）／㊤大和農園



17

5 名様

キュウリ

できすぎなるなる

シャリ感の強いミディキュウリ。雌花率が非常に高く、同じ節に雌花が複数つくことも。うどんこ病に強く、葉が小さく節間が短いので栽培管理がラク。●価格：605円（15粒）／㊤ナント種苗



20

5 名様

小玉スイカ

ピノ・ガール

タネごと食べられる小玉スイカです。タネの大きさが一般的な小玉スイカの4分1で食べやすく、果肉は食感と甘さが抜群です。●価格：605円（5粒）／㊤ナント種苗



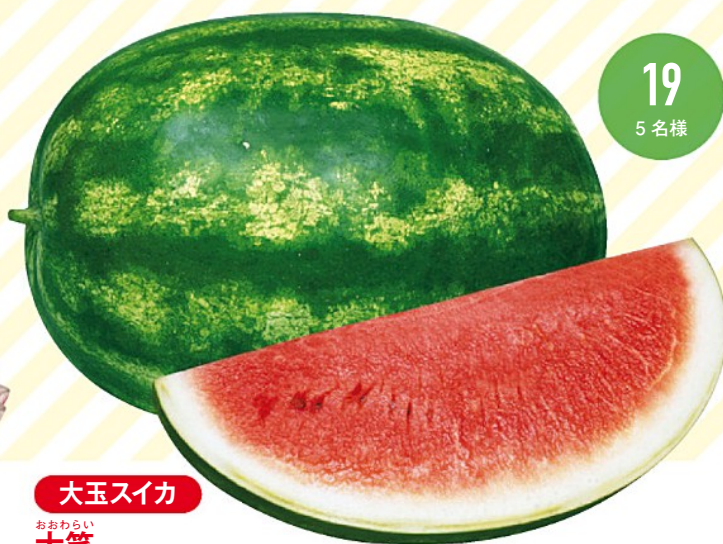
19

5 名様

大玉スイカ

おかわらい
大笑

10～12kg以上になる超大玉の楕円形スイカです。糖度は12～13度と甘く、シャリ感と締まりがあります。超大玉で空洞果になりにくく、菜園仲間との収穫祭などでまさに“大笑い”できます。●価格：550円（0.5ml）／㊤丸種





22

5名様

メロン

ムーンライト

放任栽培を前提に育種したメロンです。中心糖度は15度以上。濃緑色の皮が黄色く変わりだしたら収穫のサイン。収穫後、全体的に黄色くなったら食べ頃です。●価格：各605円（5粒）／㊦ナント種苗



21

5名様

メロン

ゴールデンテイスト

歯切れのよいサクサク食感で、皮際まで甘味が強いメロンです。肉質がかためて収穫後も日持ちします。果重1.2～1.5kg、糖度は12～16度前後。●価格：580円（8粒）／㊤大和農園

25

5名様



ズッキーニ

夏秋よしなりZ

草勢が強く育てやすく、病気にも強い家庭菜園向きのズッキーニ。春まき夏採り栽培のほか、夏まき秋採り栽培で楽しめます。寒さに強く、とくに秋採り栽培で本領を発揮。●価格：605円（10粒）／㊤松永種苗

23

5名様

マクワウリ

チャメっ娘

800g～1kgになる大型のフルーツマクワウリです。果肉は緻密でシャリ感があり、糖度は14～15度。草勢が強く、雌花の着生に優れ、うどんこ病にも強く、つくりやすい品種です。●価格：605円（10粒）／㊤松永種苗



24

5名様

ズッキーニ

ズッキーニ 黄★

きれいな黄色の肌が特徴のズッキーニです。炒め物や煮物のほか、サラダなどの生食にもおすすめ。料理に彩りを加えてくれます。●価格：550円（18粒）／㊤グリーンフィールドプロジェクト





カボチャ

まんてんだいこく®
満天大黒®

放任栽培にも向く大玉カボチャです。収穫後は15日程度追熟すると、しっとり甘くなります。煮物やペーストのカボチャサラダなどにピッタリです。●価格：539円（7粒）／㊦トキタ種苗

27

5名様

30

5名様



ゴーヤ

サラダゴーヤー

生育初期から雌花が多くつき、たくさん実をつける極早生品種です。22～25cmほどに生長し、肉厚でみずみずしく、サラダなどの生食におすすめです。

●価格：935円（8粒）／㊦フタバ種苗卸部

26

5名様

カボチャ

くり将軍

2kg前後の大玉がたくさん採れます。収穫後、20日ほど冷暗所で追熟するとホクホクの食感と甘味を楽しめます。追熟後のおいしさのまま長期貯蔵が可能。天ぷらにすると絶品です。●価格：539円（7粒）／㊦トキタ種苗

28

5名様



カボチャ

ダークホース

緻密な粉質のホクホク系カボチャで、甘味が強くおいしい。草勢が強く、うどんこ病にも比較的強く育てやすい品種です。冬至カボチャ用の抑制栽培にも向いています。●価格：550円（9粒）／㊦渡辺採種場

29

5名様

カボチャ

白皮砂糖南瓜★

皮が白色、または白黄色の頃に収穫するカボチャ。熟すと黄褐色に変化します。果肉はなめらかなねっとり系。甘さが控えめでさっぱりとした上品な味わいです。●価格：524円（18粒以上）／㊦野口種苗研究所





トウモロコシ

やまと
大和ルーシュ®

宝石のように輝く赤いスイートコーン。赤色にはアントシアニンが豊富に含まれ、ご飯と一緒に炊くとまるで赤飯のよう。播種後100日前後で収穫する晩生種。●価格：620円(50粒)／㊤大和農園

32

5名様

31

5名様

トウモロコシ

どきどきコーン

おいしい、大きい、つくりやすい、三拍子そろった中早生品種のバイカラーコーン。実は430g前後にもなり、甘味が強くジューシー。初期生育がよく、倒伏にも強い品種です。●価格：330円(25ml)／㊤カネコ種苗



34

5名様

ラッカセイ

Qなつつ★

“これまでのピーナッツを超える味”という意味が込められたQなつつ。今までのラッカセイにはない甘味が特徴で、煎りラッカセイ向けの品種。今回、約15粒ずつを5名様にプレゼント。小袋は地域の種苗店やインターネット通販で購入してください。／㊤渡辺農事



33

5名様

ラッカセイ

おおまさりネオ★

立性で「おおまさり」に比べて分枝が短くコンパクトに栽培できる晩生種です。超大粒で甘味が強い、ゆでラッカセイ向けの品種です。今回、約10粒ずつを5名様にプレゼント。小袋は地域の種苗店やインターネット通販で購入してください。／㊤渡辺農事



PVP

登録品種名：千葉P114号
海外持出禁止（農林水産大臣公示有）

PVP

海外持出禁止
（農林水産大臣公示有）

36

5名様

葉ネギ

ブラックキング葱

春から夏にかけてタネをまく、小～中ネギ。耐暑性に優れ、高温乾燥期にも葉先が枯れにくいのが特徴。ガッチリとした立性で倒伏に強く、収量、香り、食味に優れています。●価格：385円(20ml)／㊤中原採種場



35

5名様

ネギ

葉もうまい

一本太ねぎ 祇園★

軟白部は太くてみずみずしく、緑の部分は葉ネギのようにやわらかくておいしい、一本太系の葉ネギです。小さいうちは小ネギとして利用し、土寄せをして軟白部を太らせます。●価格：330円(約850粒)／㊤トーホク



38

5名様



ツケナ

なつな
やわらか夏菜

タネまきから1か月ほどで収穫でき、暑さにも病気にも強く育てやすい品種です。やわらかで歯ざわりがよく、おひたしや煮びたし、炒め物などに向きます。●価格：352円(約1300粒)／㊞トーホク

37

5名様



エンサイ

なつサラダ★

細葉で極立性のエンサイ。クセがないのでサラダでおいしく食べられます。暑さに強いので夏場の葉物野菜として重宝します。ベビーリーフも美味。●価格：385円(約280粒)／①フタバ種苗卸部

39

5名様



ハウレンソウ

サマーベスト

ほうれんそう
法蓮草

春～夏まき用の品種です。葉は濃緑で、丸葉タイプ。べと病、萎凋病に強く、耐暑性があり高温期でも生育遅延などの障害が起きにくい。草勢が強く収量性に優れています。●価格：385円(25ml)／㊞中原採種場



40

5名様



緑肥

自然菜園緑肥mix 市民農園用★

竹内孝功さんが推奨する“緑肥mix”です。生育が早く毎年まいて毎年枯れる1年草のみの、エンバク、イタリアンライグラス、クリムソクローパーのミックス。多年草を生やせない市民農園にはとくにおすすめです。翌年も畑を使える場合、寒冷地以外では秋まきから利用できます。●価格：726円(250g)／㊞つる新種苗

緑肥

マルチムギ®

畝間などにまいて土をカバーすることでマルチ効果が期待でき、害虫に対する天敵の増加や水はけの向上により野菜の生育もよくなります。草丈が高くならず刈り取り不要で、グランドカバーとしても役立ちます。●価格：220円(100ml)／㊞カネコ種苗

新・野菜の垂直仕立て栽培

道法流

第6回 ネギ、ジャガイモの縛り方

ネギ、ジャガイモの垂直仕立て栽培を道法さんに教わります。
ジャガイモは大きくなり、食感がなめらかに。ネギはやわらかく、甘さが増します。



監修= 道法正徳さん

どうほうまさのり ● 1953年、広島県豊田郡(現、呉市)生まれ。垂直仕立て栽培により、肥料を施さない、安全でおいしい果実と野菜づくりを提案。農業のコスト削減(儲かる農業)、地球環境に重要な地下水を守る農業技術の普及に努める。全国で自然栽培セミナーを開催、農業技術指導も国内外で行う。『野菜の垂直仕立て栽培』(ワン・パブリッシング)、『マル農(のう)のひと』(左右社)が好評発売中。株式会社グリーングラス代表。 <https://www.dohostyle.com/>

構成●編集部 写真●編集部、道法正徳



ポイント

枝葉を縛って立てるだけ！

今回は、ネギとジャガイモの垂直仕立て栽培のコツを紹介します。

ジャガイモの垂直仕立て栽培を実践する方が増えています。お便りがたくさん届いていて、大きいイモが採れて、しかも味がよくて舌ざわりがなめらかと、みなさん驚かれています。

通常栽培の場合、窒素が効くと元氣ホルモンの「ジベレリン」が活性化し、地上部ばかりが育ち、デンプン量が少ない水っぽいまずいイモになります。無肥料自然栽培の垂直仕立て栽培では、あらゆる植物ホルモンがバランス

よく活性化しますから、ジベレリンだけが優位になることがなく、異常生長とは無縁です。

左は、兵庫県の中川優さんが実践した通常栽培と垂直仕立て栽培の比較栽培です。植物ホルモンの活性の差が収穫の結果にあらわれています。

ネギについても、滋賀県の毛呂陽子さんからレポートが届きました。「九条太ネギを垂直仕立てにしたら、やわらかくて甘味のあるネギに仕上がった」とのことです。垂直仕立て栽培はあらゆる野菜に利用できます。

ポイント

病害虫に強いのはなぜ？

各地の家庭菜園を訪ねると、ジャガイモの葉にテントウムシダマシが群がっているのを見かけます。収穫期を前にして病気で葉が黄変し、枯れかけているジャガイモもあります。これでは満足のいく収穫は期待できません。

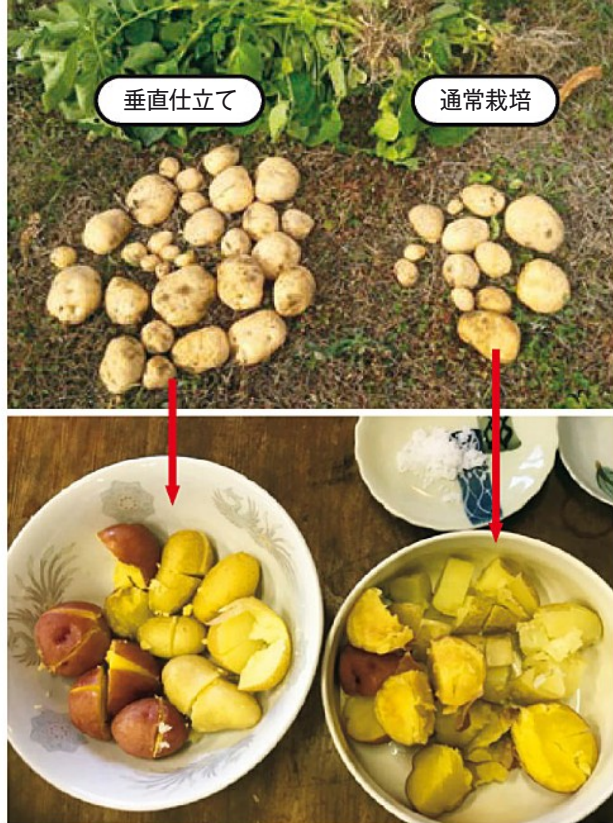
野菜は窒素を吸収すると、体内でジベレリンの生成量が増加する一方、エチレンの生成量が減ります。エチレンは野菜の体内で強い殺菌力を持つ「酸化エチレン」に変わり、病虫害を抑えます。肥料を使う通常栽培ではエチレンの活性が下がるため、どうしても

も病虫害が多発します。

垂直仕立て栽培を行うと、エチレンも含め、あらゆる植物ホルモンがバランスよく活性化します。結果、病気や害虫が目立たなくなり、無農薬での野菜づくりが可能になります。

肥料や堆肥を使うのをやめ、ネギの葉やジャガイモの茎を垂直に誘引してみませんか。

ジャガイモやナスの葉を好んで食害するテントウムシダマシ（ニジユウヤホシテントウ）。垂直仕立て栽培の野菜は病害虫に強いですが、害虫を見つけたら駆除しましょう。



垂直仕立てと通常栽培を比較

兵庫県で農業を営む中川優さんが行った比較栽培です。通常栽培に比べて垂直仕立て栽培のジャガイモは、株の大きさ、イモのサイズ、収量、すべてにおいて勝っています。蒸かしたイモの比較でも、垂直仕立て栽培のイモは、繊維がなめらかです。



イモのサイズや数だけでなく、垂直仕立て栽培を行うと地上部の大きさも断然違ってきます。



① ネギの苗づくり

苗床で約3か月育苗する

ネギの苗はホームセンターなどでも購入できますが、無肥料自然栽培で育てることをおすすめします。

1本ネギ（根深ネギ）は春と秋にタネをまけます。葉ネギは春から秋までタネをまけます。

中間地では3月中旬がタネまき適期です。苗床は、水はけがよく日当たりのいい場所に用意します。冬のうちに畑の一角にコンパクトな畝をつつて、刈り草を厚く敷いて苗床の土を養

生しておきます。

3月中旬、敷いた草を取り、苗床をきれいに整えます。条間20cmで角材を押し付けてまき溝をつけ、0・5〜1cm間隔でタネを落としたら、覆土して軽く鎮圧しておきます。

10日ほどで発芽がそろいます。その後、2〜3回間引いて株間2〜3cmにします。育苗中は雑草はこまめに抜き取ります。

6月下旬、苗の根元が鉛筆よりもやや太くまで育ったら、苗を掘り上げて本畑に定植します。

② 定植と土寄せ、落とし植え

堆肥も肥料も使わずに栽培

垂直仕立て栽培は無肥料自然栽培で行います。畝には堆肥も肥料も入れません。

ネギは過湿に弱いので、水はけがよく、日当たりもいい場所を選んで定植します。定植作業自体は普段みなさんが行っているやり方と変わりません。

1本ネギは、深めの植え溝を掘って苗を5cm間隔で立てかけて定植。葉ネギは浅めの植え溝に15cm間隔で2〜3本ずつの苗をまとめて植えます。

活着したら土寄せを開始。1本ネギは土寄せを繰り返して軟白部分を伸ばします。葉ネギは倒れない程度に土を寄せておきます。

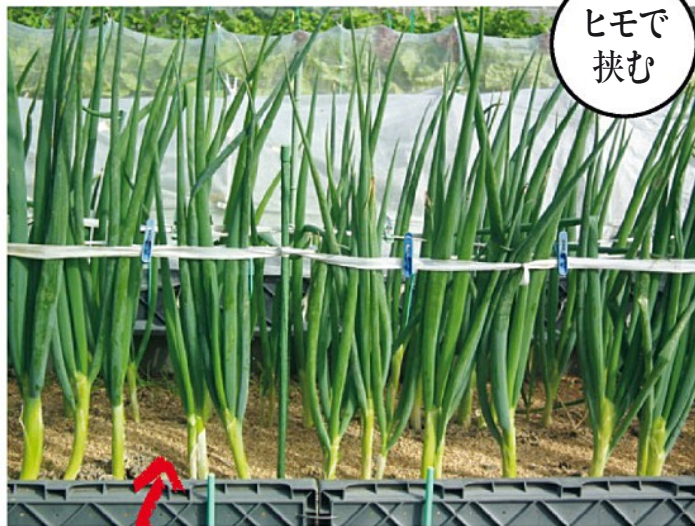
関西など土が重い地域では土寄せが難しく、1本ネギ栽培はあまり好まれません。青い葉を食べる九条ネギなどが主流です。ですが、深い植え穴をあけて、苗をストンと落とし植える方法があり、土寄せが不要です。これならばどこでも容易に1本ネギづくりができます。ネギ苗の「落とし植え」を左ページで紹介します。



タネまきから約3か月間育苗

①野菜がよく育っていた跡地に苗床を用意。3月中旬にタネまき。不織布をべた掛けすると発芽が促されます。②生育中のネギの苗。雑草は小さいうちにこまめに抜きます。ネギが密集しているところは間引きします。③6月下旬に定植。根を約1cm残してちぎり、植えやすくします。福田俊さんの畑で撮影。

ヒモで挟む



九条太ネギが育つ列に支柱を何本か挿し、ビニールテープを2本張って葉を挟んで垂直に仕立てている例。「垂直仕立てを試したら、スジっぽさがなくてやわらかく、特有のネギ臭さもおだやか。生で刻んで自家製ポン酢をかけて食べています」と、滋賀県の菜園家、毛呂陽子さん。



落とし植え



③ 活着後に垂直誘引スタート

ユニークな落とし入れ定植法

定植した苗が活着して葉が伸び始めたら、垂直誘引を開始しましょう。

右の実践例は、2本のビニールテープで葉を挟んで垂直に仕立てる方法です。洗濯ばさみで誘引を補強しているのがポイントで、葉が横に広がりにません。ネギの生長に合わせて、ヒモの位置を高くしていきます。

同じやり方で、ビニールテープではなく、トンネル支柱用の弾性ポールで

葉を挟んでいる実践者もいます。どちらもネギの葉を傷つけない素材です。

下の写真は、東京都の菜園家、福田俊さんの実践例です。棒を地面に挿して深さ20cmの植え穴をつくり、1本ネギの苗を落とし入れるだけのユニークな定植法です。覆土はしません。

この定植法なら、苗を穴に落とし入れた時点で、葉が垂直に立った姿になります。その後も、杉板の衝立でネギの葉をサンドイッチして、葉を立ち姿で育て、軟白栽培が続けます。



2



3

1 直径19mmの鋼管を使い、深さ20cmの植え穴を約5cm間隔であけます。穴を崩れにくくするため、鋼管を挿したらグリグリ回します。2 苗を穴に落とし入れるだけ。覆土はしません。3 ネギの生長に合わせて側板を追加。板で挟まれて遮光され、軟白部がどんどん伸びます。

① 畝の準備

堆肥や肥料を入れず耕すだけ

垂直仕立て栽培では、堆肥や肥料を使いません。畝の準備は、植えつけ前にシヨベルで土を粗く起こして均しておくだけで十分です。

水はけの悪い畑なら、畝の周囲を掘り下げて畝を高めにつくります。

黒マルチを利用するとよく、土が温まってジャガイモの初期生育が促されます。草も生えませし、土寄せ作業

も不要になります。

なお、畝を用意しているときに石ころを見つけても、拾い出すことはしません。野菜の根が石に当たると細根が増え、植物ホルモンがより活性化して、病虫害や天候不順にも強くなります。

これは、ダイコンでもニンジンでもどの野菜にも共通です。粘土質の畑ではホームセンターで売っている、園芸用の「軽石」を畝にまくのもおすすめです。水はけの改善にもなります。

② 種イモを植える

種イモを浅めに埋める

中間地では、3月に種イモを植えます。畝の準備は2月のうちに済ませておけば、黒マルチで土を温めておくことができます。

種イモの株間は30cmです。黒マルチにカッターで切り込みを入れ、種イモを土に押し込み、1〜2cm覆土しておきます。種イモを切り分けて利用しても構いませんが、私は切ることにはしません。まるごと植えたほうが自然だと

思うからです。

植え終えたら、不織布をべた掛けするか、トンネル掛けしておくことをおすすめします。約3週間で芽が出てきますが、その頃に強い霜に当たると芽が枯れる恐れがあります。

枯れても次の芽が出てきてリカバールできますが、その分、生長が遅れます。せっかく出た最初の芽を大事に育てたいので、防寒対策を講じておきましょう。4月に入ったら不織布は外して、いよいよ垂直仕立て栽培を始めます。

③ 定植とメンテナンス

芽かきをしたら垂直に誘引

4月に入り草丈が15cmくらいに伸びたら、芽かき作業をします。細い芽を選んで摘んでください。細い芽を残しても大きいイモが付きません。

ポイントは、4本の太い芽を残すことです。垂直仕立て栽培では、伸ばす茎や枝の数は偶数本とするのが基本です。トマトは6本、ナスは4〜6本といった具合です。奇数本で仕立てると、その中の1本が必ず弱ります。

芽かきをしたら、1株に1本ずつ高

さ1m程度の支柱を立てます。支柱を挿すのは株の西側。これは朝からちゃんと日が当たるようにする配慮です。支柱は、株元ギリギリの位置に立てます。根が多少切れても構いません。

支柱を立てたら、麻ヒモなどを使って残した4本の芽を支柱にくくりつけます。垂直方向に仕立てるため、茎と支柱に隙間ができないよう、しっかりと縛ってください。その後も生長に合わせて2〜3段階縛って、茎が広がらないように垂直に仕立て、収穫期を待ちます。



1株に1本ずつ支柱を立て、茎を縛って垂直誘引を続けます。株間30cm、条間30cmの千鳥植えで2列に植えています。通常栽培で2列植えする場合、条間はもう少し広めにしますが、垂直仕立て栽培では、枝葉が広がらずに風通しもよく密植が可能です。

収穫は6月下旬～7月上旬

6月下旬～7月上旬に試し掘りをし、イモの太り具合を確認して収穫をします。好天が続いて土が乾き気味の時に収穫します。

まず、ヒモをほどこいて支柱を抜き、地上部を刈り取って片付けます。

マルチをはぐと土の表面にイモが見え隠れしています。取り残しがないように収穫してください。

写真は、千葉県の菜園家、太田登美子さんが昨年行った垂直仕立て栽培と通常栽培の比較栽培です。



実践 垂直仕立てを試したら 大きなイモが採れ 通常栽培のイモよりもめらか

垂直仕立て栽培のジャガイモのほうが、大きなイモがそろっているのが一目瞭然。太田さんによれば、垂直仕立て栽培のイモは食感がなめらかで、ジャガイモらしいコクのある味を楽しめたとのこと。

このように、イモがデンプンをたっぷりと蓄えて肥大できたのは、ジャガイモの体内であらゆる植物ホルモンが、生育期間を通して高レベルでバランスよく活性化していたことのあらわれです。



太田登美子さんの垂直仕立て栽培実践例です。支柱を立てずに、4本の茎を麻ヒモで縛って、株を垂直に自立させる方法をとりました。



太田さんはタワラマゼランで比較栽培を行いました。垂直仕立て栽培は、イモ数は少ないですが、大きなイモがそろっています。味や食感が優れていること、また、収穫時に腐ったイモがなかったそうで、その点も併せて65ページで紹介した中川優さんの栽培実験と共通しています。

今回のお題

ネギと春の花芽野菜

畑でも食卓でも大活躍で欠かせないネギ。秋に植えた葉物から春を引き出す花芽野菜。それぞれに秘めたポテンシャルがあります。すぐにでも試してみたくなるお話を伺いました。

構成文●来栖彩子 写真●編集部、毛呂健、竹内孝功

ネギ

苗は太めの鉛筆サイズ

毛呂陽子さん（以下、**毛呂**） 私のネギづくりは、3月の彼岸より4月上旬に畑の一角に用意した苗床にタネをまくところから始まります。畑の土は粘土質でやや重いので、苗床には市販のタネまき培土を少し混ぜて軽くします。

竹内孝功さん（以下、**竹内**） いいアイデアですね。そこにスジまきするのですね。

毛呂 はい。条間15〜20cmでまきスジをつけ、タネが重ならないようにしていねいにまきます。軽く覆土し、鎮圧したら上からもみ殻くん炭をかけておく

と、約10日できれいに発芽します。

竹内 発芽がそろうのは、毛呂さんのていねいな作業のたまもの。苗床はネギが草負けしやすいのが難点ですが、年間を通して畝を使い回し、使っていない畝は黒マルチで養生しておくなど、毛呂さんの畑では草が生える隙がなくネギに最適です。

毛呂 たしかに草は少ないかもしれませんが、発芽後はこまめに草を抜き、ネギは混み合ったところを間引きながら苗を徐々に太らせていきます。5月初旬までは細かい穴があいたビニールのトンネルを掛け、トンネルを外した後は、土が乾いてきたら水やり。葉が

竹内孝功さん

たけうちあつのり●自給自足Life代表。長野を拠点に菜園教室「自然菜園スクール」を開催。植え合わせの相性やローテーションを考えた作付けを研究・実践し、野菜づくりの楽しさを広く伝えている。ブティック・ムック『野菜がよく育つ コンパニオンプランツの極意』（ブティック社）が好評発売中。



話す人

毛呂陽子さん

もろようこ●菜園歴28年。滋賀県在住。300㎡の畑で有機・無農薬の野菜づくりを楽しむ。さまざまな栽培法を試しながら、おいしくて安心な野菜づくりを目指す。毛呂さんの省力・低コストの野菜づくりをたっぷり紹介した『ベテラン菜園家たちに教わる 新発想の野菜づくり』（ブティック社）が全国書店で好評発売中。



倒れていたらネキリムシがいる可能性があるがあるので、ネギの根元の土を指で掘り、早めに見つけて取り除きます。

竹内 きめ細かなお手入れです。よい苗ができるでしょうね。

毛呂 6月中旬の定植までに、草丈30

cm、鉛筆よりやや太いくらいに育っていますが、苗床で株間が詰まりすぎではないかと心配です。

竹内 鉛筆の太さ、いいですね。太くしたほうが定植後に草負けせず、初期生育もよくなります。



ネギの生長に必須の三要素 太陽、水はけ、酸素を確保する

株間はどの育苗段階でも、そのネギの太さの1〜2本分の株間を空けておくように、健全に太くなります。株間が狭いと生長が遅れ、開きすぎると土が乾燥して生育が遅れます。毛呂さんはうまく調整できていると思います。

毛呂 よかった。安心しました。

竹内 定植する際、苗を「太さ」によって大、中、小のグループに分け、同じ大きさの苗を「同級生植え」するとよいです。バラバラに混ぜて植えると小さい苗が負けてしまうため、同じベースで育つ仲間同士で植えます。

V字の溝に斜めに植える

毛呂 定植は6月中旬。「上げ床畝」に深さ20cm程度のV字の溝を2本掘って2列に植えます。条間は20cmです。溝の底にもみ殻を2cmほど敷き、苗を株間5cmで1本ずつ溝の側面に寝かせて並べますが、私は、2列のネギの苗がそれぞれ畝の中心に向かって倒れるように並べます。苗を並び終えたら、根元にもみ殻と稲ワラを少し敷いて、土を2〜3cmほどバラバラとまく程度に軽く覆土します。水やりはしません。

竹内 V字溝への斜め植え、いいです

ね。垂直に掘った溝では苗が倒れやすく、活着しにくくなります。毛呂さんの畝の向きは南北畝ですね？

毛呂 はい。

竹内 ネギの気持ちがよくわかっていると思います。ネギは太陽が好き。畝の中心に向かって両側から倒す植え方が当たって、ネギは数日で立ち上がってきますし、土寄せもしやすいです。東西畝ならば、太陽と反対方向、つまり北側に苗を傾ける向きで植えると日がよく当たり、ネギはよろこびます。

もみ殻とワラで根元に空気層をつけたうえに、覆土は軽め。ネギの根は酸素要求量が多いですから、好適な環境になっています。水分の管理もさすが。毛呂さんの畑のすぐ隣は田んぼです。上げ床畝で高畝にして、水やりはせず、ちょうどいい乾燥具合だと思います。ネギは乾燥には強いですが、水気に弱い。むやみに水やりして根腐れしないよう注意したいものですね。

分岐点を埋めないよう注意する

毛呂 苗が起き上がってきたら、溝に土を落としてながら土寄せを始めます。

竹内
さん



1



2

1 竹内さんの畑ではネギを秋まき栽培。9月中下旬、セルトレイにタネまき。市販の育苗培土を使うと草の心配なく発芽がそろそろ。セルトレイを苗床に半埋設して育苗中。2 畑に定植するまでの間、別の場所に植えて養生する。ワラマルチをたっぷり敷くとよい。

毛呂
さん



1



2

1 苗は鉛筆よりやや太め。太いほうが草負けせず、初期生育がよい。2 2列の苗を畝の中心に向かって倒して植える。畝の両側から土寄せもしやすい。写真は春にタネをまいた一本ネギ。



土の代わりににもみ殻を寄せて ツヤツヤの軟白ネギをつくる

葉が分岐して開いているところを埋めないよう注意しながら、生長に合わせて少しずつ土をかけます。

竹内 苗の起き上がりが活着の目安です。分岐点から酸素を吸っていますから、埋めないよう、土寄せは分岐点の1cm下までにする目安です。

毛呂 わかりました。9月に入る頃、溝が埋まるくらいまで生長したら、土

の代わりににもみ殻を利用。軟白部分を長くするために、上げ床畝の内側に波板を立てて壁を高くし、分岐点に合わせてもみ殻を積み増します。

竹内 もみ殻で遮光して軟白栽培をしているんですね。もみ殻は軽くて扱いやすく、雑草も生えてきませんね。

毛呂 収穫は11月上旬から翌年2月頃まで。直径2.5cmくらいに太ったも

のから食べる分を抜きます。スツと抜けて収穫もラク。ツヤツヤで真っ白な部分が50〜60cmにも伸びました。

畑も食卓もネギパラダイス

毛呂 私は、畑のいたるところにネギを植えています。加えて、プランターに小ネギを植えてキッチンの近くに置いておくと、すぐに使えて便利です。

竹内 ネギは畑でも食卓でも万能です。植え替えも容易ですし、定植時に省かれてしまうクズネギ苗だってコンパニオンプランツとして使えます。畑でど

んどん活用したいですね。

毛呂 昨年は、竹内さんが推奨するネ

ギとジャガイモの混植を試しました。ネギは「九条太^{くじょうた}」です。畝の中央に1列九条太を育てておき、両脇に春ジャガを定植。4月初旬、大きく広がったネギの葉でジャガイモが日陰になりすぎている気がして、根元を15cmほど残して刈り取り収穫しました。40日ほどでネギは立派に復活。ジャガイモは順調に育ち、収量も前年までと同様にあり、なにより今まででいちばん肌の良いなジャガイモが採れました。

竹内 よかったです。ネギの効果ですね。途中でネギを刈り取り収穫したのも、よい加減だったと思います。毛呂さんの対応はいつも適切。すごいです。

毛呂
さん



長ネギのもみ殻軟白栽培

波板の中にもみ殻を高く積み増していくことで、白い部分が長くてやわらかい軟白ネギができる。丸焼きにすると甘くてトロトロで絶品。



九条太ネギの干しネギ苗づくり

ジャガイモと混植した九条太ネギ(73ページ参照)を干しネギにする。ジャガイモ収穫後、ネギは畝に残して7月下旬に掘り上げ、2〜3週間ほど軒下で吊るして干したものを苗として再利用。干すことで発根がよくなり生長も早く、短期間で収穫できる。病気にも強い。分けつで簡単に株を増やせるので積極的に活用したい。

ネギを中心に回す混植リレー

毛呂さんが実践する、ネギを中心に回す混植リレー栽培です。ホウレンソウ、ジャガイモがおいしくなり、ネギは葉をカットして適宜収穫できます。まず、ホウレンソウを植える畝のセンターにネギ（九条太の干しネギ苗）を植えておき、11月上旬にホウレンソウ

のタネをまいて混植栽培をします。ホウレンソウの収穫後もネギは残したまま、2月下旬に黒マルチをはずしてジャガイモを定植。ジャガイモの収穫後、7月下旬にネギを掘り上げて干しネギ苗をつくりまします。また混植栽培に利用できます。



ネギ+ホウレンソウ→ ネギ+ジャガイモの混植栽培

1 ネギとホウレンソウはそれぞれ違う性質の窒素を好み、互いにバランスを取って窒素過多による病虫害を予防。ホウレンソウの生育が促進され、味も抜群にようになる。2 ネギが土壌の未熟な有機物を分解。ジャガイモの肌がきれいになる。ネギが半日陰をつくって暑さ対策にもなる。



春の花芽野菜

畝の端に株を残して花芽を待つ

毛呂 秋冬に収穫するコマツナ、ハクサイ、チンゲンサイなどの葉物野菜は、畝の端のほうに数株残しておいて、毎年、春一番に芽吹く花芽を収穫して楽しめます。

竹内 畝の端に花芽コーナーがあるんですね。管理も収穫もしやすそうです。

毛呂 はい。端ならば、畝を使い回していくうえで邪魔にもなりませんし。

竹内 それにしても、野菜の端境期に花芽が出てくるのはうれしいです。

毛呂 はい。それぞれの野菜によって花芽の味わいが違って楽しいです。また、私の地域は昔から漬物屋さんが菜の花漬けをつくっていて、ナバナが栽培されています。

竹内 菜の花漬け、おいしそうです。

毛呂 私もナバナの「冬華」(タキイ種苗)を育てて菜の花漬けをつくっています。菜の花漬けは塩、酒、みりん



秋植えの葉物野菜の花芽と栽培品種のナバナを育てる



右上から時計回りにコマツナ、チンゲンサイ、冬華、ブロッコリー、紫ブロッコリー。同じ「花芽」といっても、見た目の色や形状もさまざま。苦味、辛味、甘味などそれぞれの味わいにも幅がある。畑でつまんで試食して、食べ方を考えるのも楽しみのひとつ。



不織布をうまく調整しながら トウ立ちをコントロールする

漬けておくだけで簡単につくれ、特有

のクセや渋味がなく、苦味も穏やか。

茎の部分がやわらかく、甘くておいし

いです。冬華は秋まきして、年内から

春先くらいまで収穫できます。近隣の

家庭菜園でも、冬華を育てる人が増え

ています。

竹内 毛呂さんは、冬から春にかけて

冬華や花芽野菜コーナーをどんなふう

に管理していますか。

毛呂 11月に入ると気温がかなり下が

るので白寒冷紗を掛け、11月中下旬か

ら本格的に寒くなってきたら、さらに

上から不織布をかぶせています。

竹内 凍害が心配な地域では被覆資材

が役立ちますね。ただ、掛けっぱなし

にしていると春先に早々と花が咲いて

しまうことがあります。

中間地、暖地など温かい地域では、

被覆資材を利用せずに、自然にまかせ

て花芽を収穫できますが、ヒヨドリな

どの鳥には注意します。食べ物が少な

い冬季、ついでに丸裸にされてしま

います。防鳥ネットが必要です。

側枝を伸ばして長期収穫

毛呂 冬華は11月末くらいに草丈30cm

に育ったら、頂点につく最初のつぼみ

を早めに切り落として収穫し、側枝を

伸ばすようにしています。12〜15cm伸

びた花茎をつぼみが開く前のやわらか

いうちにこまめに摘みながら、春先ま

で長く楽しんでいます。

竹内 私は「のらぼう菜」(固定種)が

おすすめ。側枝が多く出るタイプで、

家庭菜園でも人気がありますね。のら

ぼう菜は、1株だけでもタネ採りで、

他のアブラナ科の野菜と交雑しないた

め、簡単に自家採種できます。

毛呂 おいしい花芽を長く収穫したい

ですね。

竹内 のらぼう菜は主茎を早いうちに

長めに切って摘芯収穫するといいで

す。側枝の数が減る分、一つひとつの

側枝が太く育ってくれます。その後の

花芽の収穫も、茎に葉を2枚残して花

芽部分を長めに摘みます。摘むたびに

いい花芽があとを追って出てきます。

毛呂
さん



春先はネットで鳥害を防ぐ

毛呂さんイチオシのハクサイの花芽。春先になるとヒヨドリなどが花芽をねらってくる。花芽が出る前に鳥害にあうこともあるので要注意。防鳥ネット、防虫ネット、寒冷紗などで対策する。

ナバナ「冬華」のからし和え。冬華はナバナ特有の苦味が少なく食べやすい。おひたしやゴマ和えでも。葉の花漬は塩、酒、みりんで漬けるだけ。



冬華を垂直仕立て栽培

比較的浅いところに根を張るため倒れないよう、ヒモを張って垂直仕立てにする。畝の両端から途中、数か所に支柱を立て、10〜20cm高さのところにヒモを張り、列の外側に広がった葉をヒモで支えるようにする。年内にできるだけ株を大きく育てるため、1〜2回土寄せして根張りを促す。

長期収穫のポイントは、花芽がある分だけ残さずに摘むこと。摘めばこれから芽が出てくるところに養分が回り、収量が増えます。私の畑では摘むだけ摘んで、食べ切れない分は、草マルチとして使っているくらいです。

いろいろな花芽を食べ比べる

毛呂 ハクサイはやわらかくて甘く、私のいちばんのお気に入り。チンゲンサイは、ミニチンゲンサイのような形で出た葉に花芽がついてかわいいです。

竹内 私はタアサイの花芽が大好き。青臭さや辛さはなく、うま味が強くコクがあります。ミズナ、ミブナの花芽は少しピリツとした辛味があり、サラダに入れてもおいしいです。

毛呂 ルッコラの花芽はゴマの味がしておいしく、タネ採りもしました。

竹内 ケールもおすすです。花芽は小さなブロッコリーのような感じ。トウ立ちの時期が遅いので、ほかの花芽が終わった頃にケールの花芽が楽しめます。トウ立ち前は葉を摘み採って食べます。

毛呂 ケールの花芽も食べられるとは知りませんでした。育ててみます。



家庭菜園だからこそできる 幅が広がる花芽の楽しみ方



タアサイ、ミズナ、ミブナは9月上中旬、セルトレイにタネまき。霜が降りる前までに葉2〜3枚に育苗。直まきよりタネまき時期を遅くでき、株も大きくなり花芽も増える。

春まきでもう一作、すぐに収穫

竹内 葉物野菜のタネを、春先に畑にまくと葉が出たと思うとすぐにトウ立ちして花芽が付きまします。小さくて一度刈り取ったら終わりですが、葉と花芽を一緒に楽しめます。タネまきは梅の満開から桜が咲く頃までに。

毛呂 いいですね。やってみたいです。
竹内 マルチを片付けていない空き畝などに、余りタネをまいて試してみてもいいでしょう。ふつう、葉物野菜のトウ立ちは「失敗」なのですが、家庭菜園では失敗が成功にもなり、楽しめるのいいところですね。

竹内さん



1 ミブナ（写真上）、チンゲンサイ（写真下）のナバナ。ナバナは株が大きくしっかり育っていると、越冬して翌春にやわらかく太い花芽が多く出てくる。生長点にアブラムシが集まるのは窒素過多。2 竹内さんお気に入りのタアサイのナバナ。濃厚な味わい。3 のらぼう菜のナバナ。側枝が多く出て花芽が長期収穫できる。交雑せず、1株だけでタネ採りできる。



タネ採り
上手は
栽培名人!

家庭菜園のための 野菜のタネ採り教室

おいしい野菜を収穫しながら、良質なタネも採って残したい！
そんなちょっと欲張りな家庭菜園を成功させるためには、
野菜ごとにコツがあります。タネ採り上手な人は、栽培も名人級。
野菜もタネもしっかり採れる、一石二鳥のテクニックを伝授します。

栽培・監修●竹内孝功 撮影●加藤熊三 イラスト●小堀文彦 構成●編集部

第18回 アズキ



虫食いとカビが大敵！
適正な時期にまいて育てる

アズキのタネを採るならこの品種がおすすめ！

だいなごんあずき
大納言小豆

極上アズキとして有名な「^{たんぱだいなごんあずき}丹波大納言小豆」など、晩生種で大粒になるものが多い。色が濃く、煮炊きしても割れにくくておいしい。しかし、栽培期間が長いので、虫害やカビが発生しやすく、難易度はやや高め。

わせあずき
早生小豆

収穫までの期間が短く、草姿はコンパクト。比較的小粒で収量が少なめになるが、栽培しやすい。

各地の在来種

種皮がアズキ色のものだけでなく、黒アズキ、白アズキなど地域によって個性豊かなアズキがある。地域の風土に合った在来種が育てやすい。

改正種苗法について：農林水産省が「登録品種」として認めた農作物のタネや苗は、開発者の知的財産権の保護のため、その独占的販売権が25年(樹木の場合は30年)認められます。つまり、登録品種の種苗を増やして販売、譲渡することは原則禁止。ただし、家庭菜園での自家消費を目的とした採種は禁じられていません。

アズキのタネ採りのポイント

アズキ洗いをして、徹底的に乾燥させる

ポイント
3

3回に分けて収穫し、カビさせない!

アズキの花はいっせいに咲かず、1か月以上かけてバラバラと開花を続けるので、マメができるタイミングもバラバラ。放っておくと最初にできたマメが雨に当たり、カビや虫害で傷みます。またはサヤが弾け、マメが落ちてしまうことも。そのため、黄色～茶色になったサヤを1本ずつハサミで切ってまず2回ほど収穫。3回目の最終収穫では、株ごと刈り採って、天日に干してよく乾燥させます。

⇒79ページ



ポイント
1

品種によってタネまき時期が異なる

アズキは夏アズキと、秋アズキに大きく分けられます。早生品種に多い夏アズキは4月～5月上旬にタネをまいて8月～9月上旬に収穫。中生・晩生品種に多い秋アズキは日が短くなると開花が始まる性質をもつため、6月～7月にタネをまき、9月下旬～11月上旬に収穫します。秋アズキを早まきすると、茎葉ばかり茂ってサヤがつかない“ツルボケ”になってしまうので注意。

⇒80ページ



ポイント
4

水洗いOK! 脱気してペットボトル保存

シートの上に広げて1週間ほど天日に干したあと、晴れた日に踏んで脱穀。フルイなどでごみを選別します。また、吸水しやすいダイズと違って、アズキは水洗い可能。バケツの水に沈めて“アズキ洗い”をすると、軽いごみが浮くので取り除けます。タネとして保存するものは、さらに天日に当てて1週間ほど干して徹底的に乾燥。手選別できれいなものだけをより分け、ペットボトルで脱気保存します。⇒81ページ



ポイント
2

早生品種以外は、本葉6枚目を摘芯する

大納言系統に多い晩生品種など、早生品種以外は本葉6枚目を手でつまんで摘芯。摘芯しないと、“ツルボケ”して実がつかなくなりやすいほか、風通しが悪くてカビの発生や、害虫を招きやすくなります。摘芯することで、ほぼ確実に実らせることができます。また、開花中に乾燥すると、マメがつかなくなるので注意。10日に1回程度、“ストチュウ水”(81ページ)をかけると虫よけ効果も。

⇒78～79ページ



アズキの

タネ採りの

ツ

ボ

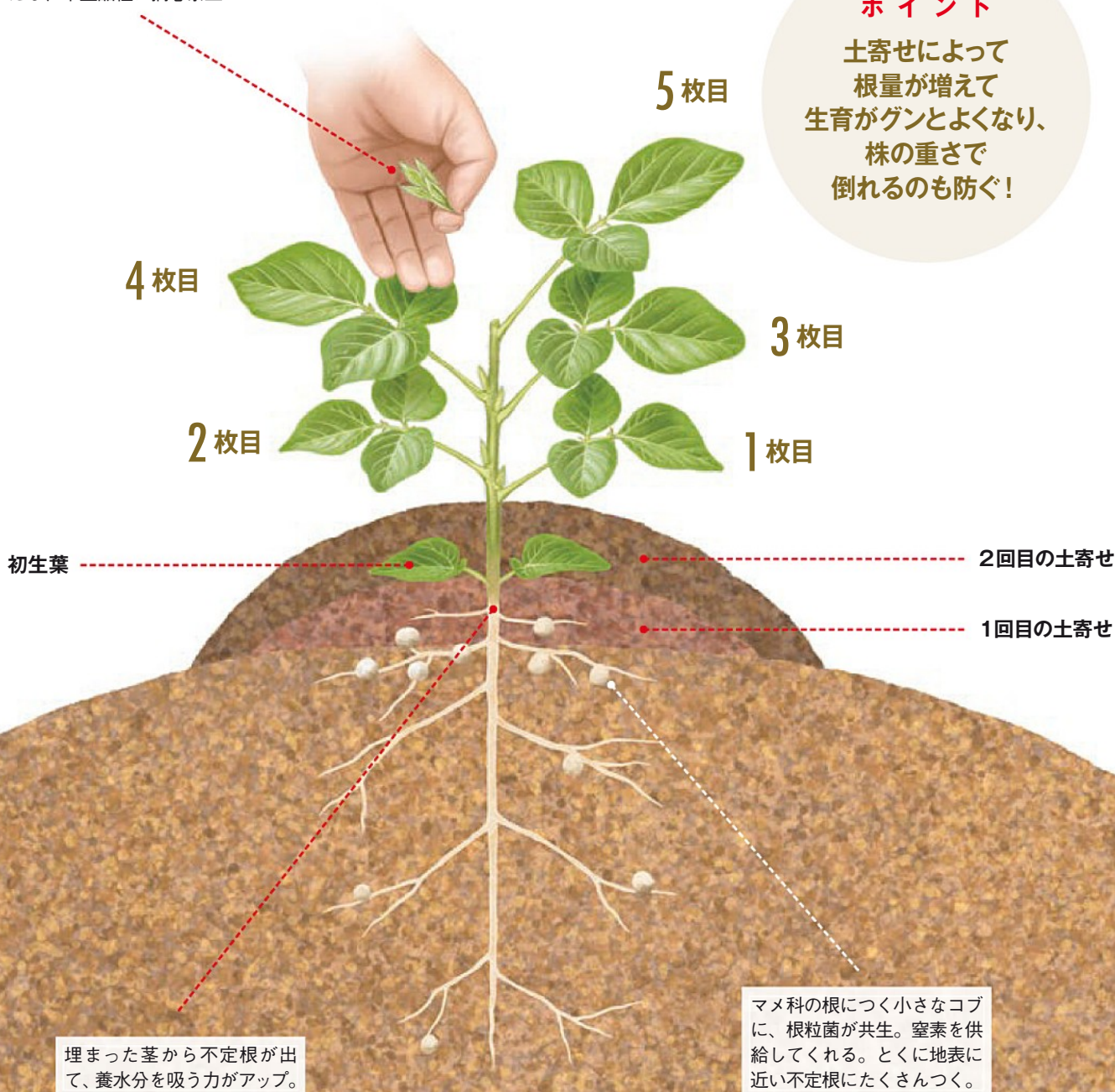
アズキの収量を上げるコツは、土寄せ！ 本葉2〜3枚のときに、初生葉のすぐ下まで株元に土を盛り、さらに4〜5枚になったら、初生葉を完全に埋めます。

土寄せをして育てると、土中に埋まった茎から不定根が出て、根量が増えるため、養水分を吸収する力がアップ。根張りがよくなるので、株の重さで倒れ、サヤが地面に触れてカビが生えるのも防ぎます。また、マメ科のアズキの根には微生物の根粒菌が増え、空気中の窒素を供給して生育を助けてくれます。ちなみに不耕起の畑では、土寄せの代わりに、刈り草を株元に重ねていくと同じ効果が得られ、保湿にもなります。アズキは1か月以上もかけて次々と開花します。順次、茶色くなったサヤは早めに1本ずつハサミで切って収穫していくことで、脱粒やカビなどで傷むことを避けられます。

ポイント

土寄せによって根量が増えて生育がグンとよくなり、株の重さで倒れるのも防ぐ！

本葉6枚目を手でつまんで摘芯すると、実つきがよくなる。ただし、早生品種は摘芯禁止！



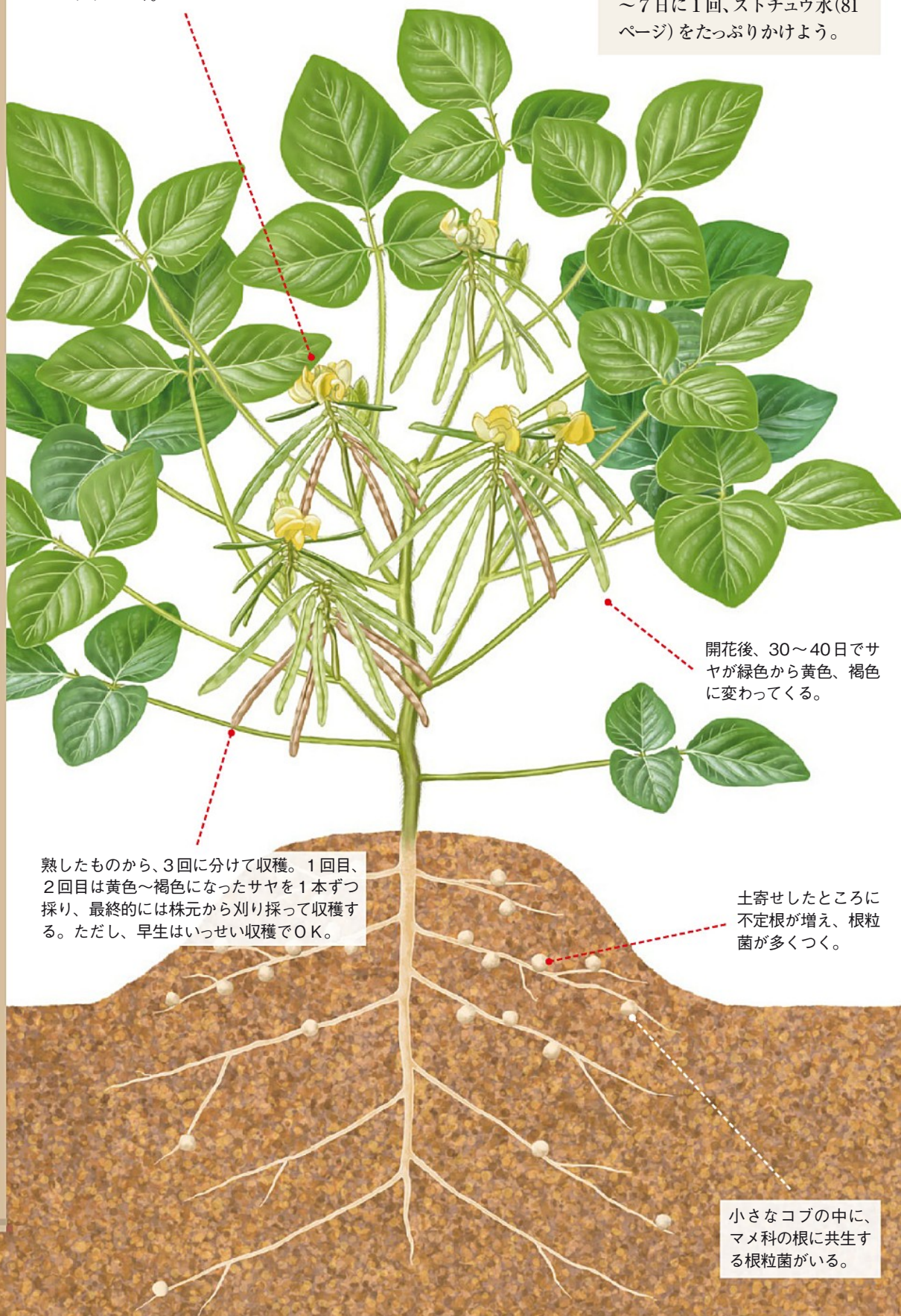
タネ採り格言

アズキはのんびり、バラバラと開花する

8月～9月、長期にわたって黄色い花がバラバラと開花し、順次実ってサヤがつく。

開花期は水切れに注意！

8月～9月の開花、結実期は、虫害や水不足による収量減少になりやすい。とくに乾燥するとサヤにマメが入らなくなる。5～7日に1回、ストチュウ水(81ページ)をたっぷりかけよう。



開花後、30～40日でサヤが緑色から黄色、褐色に変わってくる。

熟したもののから、3回に分けて収穫。1回目、2回目は黄色～褐色になったサヤを1本ずつ採り、最終的には株元から刈り採って収穫する。ただし、早生はいっせい収穫でOK。

土寄せしたところに不定根が増え、根粒菌が多くつく。

小さなコブの中に、マメ科の根に共生する根粒菌がいる。

① 適正な時期にタネをまく

品種ごとの適正なまき時期を守ることがとくに重要！ 人気の高い大納言系統などの秋アズキは、6月中旬～7月中旬、地温がしっかり上がってからタネをまく。早まきすると茎葉ばかりが繁茂する“ツルボケ”になり、花がつかないので注意。また、養分過多でも実がつかなくなるため、元肥は入れず、もみ殻くん炭をすき込んでおく（下参照）。



株間30cmで、3～4粒ずつタネをまく。夕方にまくと、マメをねらう鳥に見つからない。

元肥は入れず、もみ殻くん炭で土づくり

肥沃地でも痩せ地でも、もみ殻くん炭を1㎡あたり1ℓ程度すき込んでおくと、水はけ、水もちがよくなり、リン酸を供給してくれる土壤微生物の菌根菌が働きやすくなる。さらにタネまき後も、覆土したあとにもみ殻くん炭をのせると、黒色が光を吸収して地温が上昇し、発芽がそろいやすい。



タネまき後も、もみ殻くん炭をのせる。

② 間引きと土寄せ

初生葉の次に出る本葉が2～3枚になったら、弱そうなものを間引いて、1か所2～3本立ちにする。同時に、初生葉のすぐ下まで株元に土を盛る。本葉4～5枚になったらさらに土寄せをして、初生葉を完全に埋める（78ページイラスト）。根量と根粒菌が増え、がっちりとした倒れづらい株に生育する。



不耕起栽培の場合は、土寄せの代わりに刈り草を株元にこんもりと盛る。

早生以外は摘芯する

本葉6枚のときに摘芯する（78ページイラスト）。ただし、早生品種は摘芯すると、逆に生育が悪くなるのでしない。



摘芯した
6枚目の葉

③ 開花期はしっかりと保湿

開花期に乾燥するとマメが入らなくなるので、5～7日に1度、夕方にストチュウ水のシャワーを上からたっぷりとかける。ミネラルなどを吸収して、生育促進になる。また、アズキはカメムシなどの害虫被害にとってもあいやすいが、“ストチュウ水”（左ページ）をかけると虫よけ効果もある。



サヤが実ってからも、黄色い花が咲き続ける。

収穫後はすぐにシートの上に広げ、雨の当たらない場所で1週間ほど天日乾燥させる。下になった部分が蒸れないよう、2～3日ごとに天地返しをして、まんべんなく乾燥させる。やがてサヤが茶色くなり、茎葉の養分がマメに行き届く。



⑤ 乾燥

晴れた日の10～14時に、茎葉つきのまま踏んで脱穀する。石や泥がついていない靴で踏むか、シートを重ねてその上から踏む。脱穀したら、フルイにかけてタネとサヤを分ける。さらに高いところからタライなどに落とすと、細かいごみを風で飛ばせる。後日水洗いして、浮いてきた軽いごみや未熟豆を取り除く。

⑥ 脱穀と調整



アズキは水洗いOK

アズキは吸水しづらいので、短時間なら水洗いできる。何回か水を交換して洗い、浮いてきたごみを流す。水が透明になり、ごみが浮いてこなくなったらザルに引きあげ、直射日光が当たる場所に広げて一気に乾かす。さらに1週間、よく天日乾燥させる。

ペットボトルにアズキを8～9割入れて、フタを緩めに締めておく。1週間～1か月ほど、立てたままの状態で置いておくと、タネの呼吸によって出る二酸化炭素が下から充満。これでフタをしっかり締めれば脱気が完了。虫の卵が入っていても孵化できず、タネが休眠して長期保存できる。

⑦ ペットボトルで脱気保存



発芽率を維持したまま2～3年保存できる。

開花期に“ストチュウ水”が効く！

開花している間は、5～7日に1度の“ストチュウ水”のシャワーで生育を応援。しばらく雨が降らないときは、よりたっぷりとかける。

ストチュウ水のつくり方

●**原液のつくり方**：醸造酢、焼酎、木酢液（竹酢液でもOK）を同量ずつ混ぜる。原液はペットボトルに入れて保管。

●**使い方**：水で300倍に薄めて野菜に散布。ペットボトルのキャップ3杯の原液を7ℓの水に混ぜると約300倍になる。

※焼酎は、安価なアルコール度数20度のものより25度がおすすめ。

④ 収穫

開花後、30～40日程度でサヤが黄褐色になってくる。午前中の朝露がなくなった頃を見計らい、色が変わったサヤを1本ずつハサミで切って収穫する。昼すぎには乾燥し、サヤに触れたとたんパチパチと弾けてマメが落ちてしまうので注意！ 夕方は湿気を帯びてくるので、収穫後にカビやすくなる。最終的には株に残ったサヤの2割ぐらいが黄色くなったら、株元から刈り採る。



黄褐色になったサヤを1本ずつ収穫。



最後は株ごと刈り採って収穫。



“タネをつなぐ人”

大募集

各
5
名様に

自然栽培農家、
ベテラン菜園家たちが
自家採種を続ける
野菜のタネをお譲りします！

自家採種を長く続けている、
おいしい固定種野菜のタネが編集部に集まりました。
“育ててタネをつなぎたい”と
希望する読者のみなさんにお譲りします。
巻末のアンケート用紙に
希望の記号(A～K)を記入してご応募ください！



今号の別冊付録「菜園カレンダー」の9月の写真は、田村さんの畑で育っているベルピーマン。鈴なりに実るベルピーマンは見た目も美しい！

田村吾郎さんのベルピーマン

無農薬、無肥料で固定種野菜を栽培している、神奈川県「わんぱく自然農園たむそん」のベルピーマン。育て方はピーマンと同じで、ベルのようなユニークな形のピーマンが鈴なりに実ります。「草マルチを厚く敷いて、無肥料栽培で育ててみてください。実は甘くてジューシー。生のまま食べるのがいちばんおいしいと思います」と、田村吾郎さん。





明石誠一さんのときわ地這いキュウリ

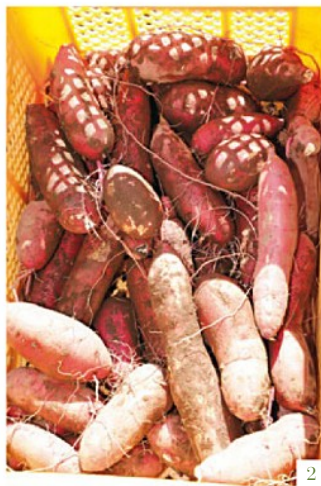
無肥料、無農薬の自然栽培を実践する、埼玉県の明石農園（38ページ参照）の地這いキュウリです。節成りではなく枝成りタイプ。地面に這わせることも、支柱を立ててネットを張り上に伸ばして育てることもできます。暑さに強く、樹が疲れにくいのが特徴。伸び伸びとツルを伸ばして丈夫に育ち、長期間収穫できます。「採り遅れて大きくなったキュウリも、皮をむいて炒めて食べるとおいしいです」と明石さん。頻繁に畑に通えないという方にもおすすめです。44ページでも紹介しています。



D

照沼勝浩さんのべにはるか（種イモ）

照沼勝浩さんは茨城県で200年以上続く農家の20代目です。イネ科緑肥と海藻化石の天然ミネラル（本誌11月号で紹介）で土づくりをし、サツマイモを無農薬で栽培。生産販売する干しイモは大人気です。今回、照沼さんが苗採りに使う「べにはるか」の種イモを、特別に本誌読者に分けていただきました。種イモの発送は4月。それまでは照沼さんが種イモをしっかりと保管管理してくれます。



1 中間地では4月に種イモを苗床に伏せ込んで不織布のトンネルでカバー。苗採りは6月から始めます。2 「水はけのいい畝を用意してサツマイモをおいしく育ててください」と照沼さん。



B

安藤康夫さんの山科ナス

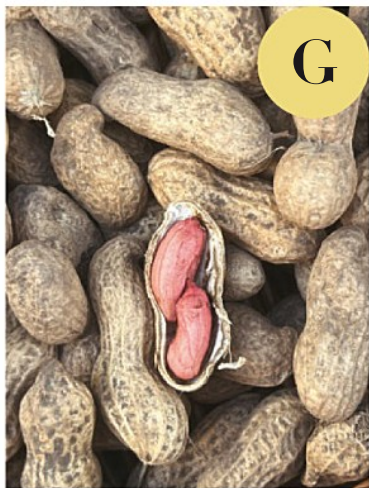
京都・山科地区の在来種で、皮が薄くて流通に向かず、ほぼ地元で消費される幻のナス。プランター栽培の達人、東京都の安藤康夫さんの自家採種17年目のタネです。「数種類のナスを育てていますが、山科ナスは最高のおいしさ」と安藤さん。





F 山川 理さんの天神ピーマン

埼玉県てんじんの山川理さんは、家庭菜園向けの野菜を育成する育種家。イチゴやスイカをはじめ数々あるオリジナル品種の中から、今回、天神ピーマンのタネを譲っていただきました。一般には売られていない貴重なタネです。「肉厚で高糖度。ジューシーさが特徴のおいしいピーマンです。盛夏には収量が落ちるものの、涼しくなると再びなり始め、秋深くまで収穫が続きます」と山川さん。



G 中野みどりさんのラッカセイ

静岡県の菜園家、中野みどりさんが長年タネをつないでいるラッカセイ。「おおまさり、千葉半立、黒ラッカセイなども育てていますが、このラッカセイは味が濃くて気に入っています。品種名はもはやわかりませんが、秋から春にかけてイネ科の緑肥を育てて地力を上げ、無農薬で栽培しています」と中野さん。編集部でも中野さんのラッカセイを育てています。うまいです。



E 竹内孝功さんの善光寺キュウリ



本誌連載でおなじみ、長野県の竹内孝功さんが自家採種を続ける善光寺キュウリです。竹内さんは自然菜園による自給ライフを提案し、多岐にわたる野菜のタネ採りを実践しています。「長野県の在来種で、実が短く太いのが特徴。加熱調理に向きますが、皮が薄く肉質が緻密で生でもおいしく味わえます。ここ数年の暑い夏を乗り越えてつないできたタネですから、猛暑にめげずに育つと思います」と竹内さん。

ミッドタウン日比谷イベント2025で竹内孝功さんがワークショップを開催

『手のひらで、はじめる自然菜園プランターづくり』～「オーガニックサラダバーをはじめませんか？」と題し、手のひらサイズの底面給水プランターで、土詰め、タネまきを体験。自然菜園プランターづくりを学ぶワークショップです。つくったプランターは持ち帰りできます。講師は竹内孝功さん。●場所：東京ミッドタウン日比谷B1地下広場 ●日時：2025年1月17日～19日の3日間（1日3回） ●料金：5,500円（1プランター） ●参加人数：各回10名限定
https://www.hibiya.tokyo-midtown.com/shokutoikiru/workshop/detail_001.html

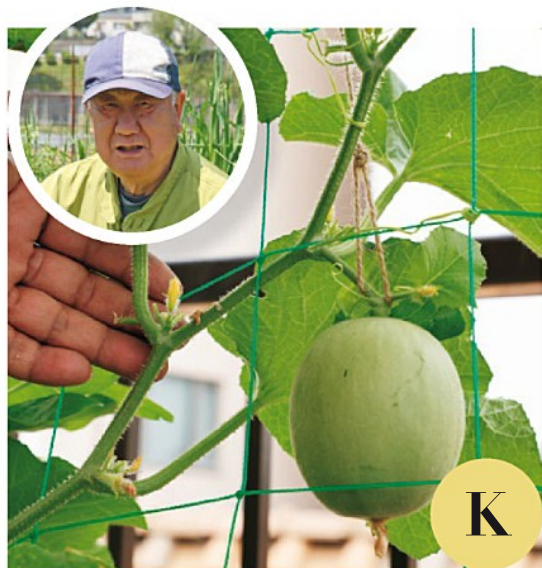
編集部の実験畑 スターオブデイビッド

埼玉県の実験畑で自家採種3年目のオクラ、スターオブデイビッド（ダビデの星、イスラエル原産の固定種オクラ）です。自然栽培農家、関野幸生さんからいただいたタネをつないでいます。コロンとした重量感のある角オクラで、胴切りすると断面は星形。肉厚でモチッとした食感、食べごたえがあり、香りもよいです。この夏、編集部の実験畑では「サヤごとまき」をして、オクラの障壁をつくりました（本誌11月月号で紹介）。



太田登美子さんのワーンミニトマト

千葉県の菜園家、太田登美子さんが育てている固定種ミニトマトです。ワーンはタイ語で「甘い」の意味です。「数年前、野口種苗研究所でタネを購入し、以来、タネ採りを続けています。ワーンミニトマトは甘味がとても強いミニトマト。直径3cmくらいの実が果房にずらりとつきます。雨よけなしでよく育ち、おいしい実がたくさん採れるのでおすすめ。お裾分けするとよろこばれますよ」と太田さん。



三並清継さんのウリ類3種セット

タイガーマロン、ニューメロン、錦糸瓜(きんしゅうり)

愛媛県の菜園家、三並清継さんからはウリ類のタネ3種。すっきりした甘さで人気のマクワウリ(タイガーマロン、ニューメロン)、食感が楽しい錦糸瓜(そうめんカボチャ)です。三並さんは昨年まで本誌で“超”減肥の有機栽培を連載。「マイエンザやタンニン鉄を利用。マクワウリも錦糸瓜も、少肥の有機栽培でおいしくなります」と、三並さん。※写真は編集部で育つニューメロンです。



関野幸生さんのアロイトマト

埼玉県の自然栽培農家、関野幸生さんが自家採種を続けている、アロイトマトのタネ。アロイはタイ語で「おいしい」の意味です。露地栽培で育てやすい、糖度、酸味、うま味のバランスがよい大玉トマトです。「無肥料自然栽培でつないできたタネですから、無肥料、もしくは少肥の有機栽培でよく育ちます。おいしい実からタネを採って、ぜひつないでください」と関野さん。



関野さんの実践講座申し込み受け付け中! 〈たね〉からはじまる無肥料自然栽培 2025

関野幸生さんが講師を務める、実践的な無肥料自然栽培講座です。固定種・在来種の自家採種を基本に、農薬や肥料に頼らず、自然や土の力を生かした無肥料自然栽培の基本を実習で学んでいく実践講座です。
●期間：2025年3月～2026年2月(原則として毎月第1と第3日曜日) ●全23回 ●定員30名 ●畑の場所：埼玉県富士見市 ●受講料：66,000円(指導料、タネ・苗、農具・資材使用料、保険料込)
※はじめて自由学校連続講座を受講される方は別途入学金10,000円が必要となります。収穫物、タネを持ち帰れます。

PARC 自由学校

☎03-5209-3455 office@parc-jp.org
<https://www.parcfs.org/2025-tane>



畝立て、タネまき、苗の植えつけ、野菜の世話、収穫から自家採種まで、畑での実践を通して自然栽培の基本を学びます。

3月まきで害虫被害をかわす!

埼玉県北本市の読者の家庭菜園に通い、トウモロコシの早まき栽培を試みました。ねらいは害虫対策です。

トウモロコシを食い荒らす害虫

ワノメイガ[※]被害のピークは真夏。その前に収穫を済ませてしまおうという肩透かし作戦です。

肥料は最小限を心がけ、3月10日に

タネをまき、ビニールトンネルで保温して生長を助けたところ、6月中旬、きれいなトウモロコシを収穫することに成功。品種は「おおもの」です。



① ひっくり返し畝づくり

① ガッテン農法の三浦伸章さんが推奨する“ひっくり返し畝”をつくります。まず、畝を立てる場所に米ぬかをうすすらとまきました。理由は、畑にしてからまだ2年目で土がかたく、十分に土が肥えていないと判断したため。② ショベルを約45度の角度で深く挿します。③ ショベルの持ち手を押し下げて、テコの原理で土を起こします。④ 土を塊のままゴロンと反転させます。土の塊をなるべく崩さないのが、ひっくり返し畝づくりのポイントです。畝1本分の土をひっくり返したら、表面をならして平らにして、黒マルチを張って土を温めておきます。



② 溝底にタネを3粒まき

黒マルチを張ってから2週間後、3月10日にトウモロコシのタネをまきました。まき方は、株間30cm、条間60cmの2条まきです。まず、マルチに穴をあけ、拳をギュッと押しつけて深さ7～8cmの溝をつくります。底にトウモロコシのタネを3粒置き、土を2cmほどかけたら、拳で押してしっかり鎮圧します。発芽適温は25～30度なので、溝底にまくことで少しでも温度を上げて、トウモロコシの発芽を促すのがねらいです。水やりはしません。

トウモロコシは“おおもの”（ナント種苗）を育てました。馬力があって1株から2果採りも楽しめます。



POINT

ビニールトンネルで保温して発芽を促す

タネをまき終えたらすぐにビニールトンネルを掛けて保温に努めます。一般的なまき時期よりも1か月以上フライングしているため、保温なしでは発芽がそろういません。畝に不織布をべた掛けしたうえでビニールトンネルを掛ければ、保温効果はさらにアップします。



③間引きと追肥

4月上旬、本葉3枚の頃に株元を切り間引きをし、1か所に1本を残します。植え穴にひと握りの米ぬかをまいて軽く土をかけ、追肥をしておきます。トンネルはまだ掛けたまですが、暖かい日が増えてきたので、風が通るように裾を少しあけておきます。トンネルを撤去したのは4月下旬です。



④摘芯と人工授粉

5月25日、アワノメイガ被害を減らすねらいで、雄穂（ゆうすい）を摘芯。アワノメイガの成虫は雄穂にひかれて飛来するからです。周囲の株の雌穂（しすい）のヒゲに、摘んだ雄穂をパタパタとはたいて人工授粉をしておきます。なお、遅れて出てくる雌穂の授粉用に、数本の雄穂は摘まずに残しておきました。



⑤1株2果採り！

6月14日から収穫をスタート。穂をつかんでみて実が充実していそうなものからもぎ取って収穫します。アワノメイガのピークよりも早い時期に収穫のタイミングを持ってきたおかげで、被害はゼロではありませんでしたが、きれいな実がたくさん採れて満足のいく結果。なお、“おおもの”は1株2果採りをしても十分に大きな実が採れます。編集部では定番の品種です。

4月10日まき

3月10日まき



⑥ずらしまきで連続栽培

4月10日、トウモロコシを追いまき。黒マルチの畝に、一般的なタネのまき方をし、不織布のべた掛けで発芽を促します。また、畝の際にエダマメをまいてアワノメイガ忌避をねらいましたが、エダマメの育ちがゆっくりすぎて目立たなかったせいか、混植効果は薄くアワノメイガ被害を防ぎ切れませんでした。次回はエダマメを先行して育てておくか、ツルありインゲンに混植してトウモロコシに巻きつかせる作戦で、アワノメイガを抑えようと思います。



6月9日、4月まきの畝の様子。エダマメが小さいままで、混植効果は得られず。その後、トウモロコシに押され、エダマメは収穫も不調に。

無農薬でよく育つ！ 繰り返し栽培できる！

プランターで楽しむ ぐるぐる自然菜園



「ぐるぐる自然菜園
プランター」とは

畑の土壌を再現し、相性のいい野菜を繰り返し育てることによって、栽培を継続的に続けられるプランターです。野菜を連続栽培しながら、“土を疲弊させずに育てる”ことがテーマです。

⇒詳しいプランターのつくり方は95ページ～

第18回

掘りたてゴボウの香りと味わいを
プランター栽培で楽しめる！

1年間、絶え間なく連続栽培を続ける「ぐるぐる自然菜園プランター」。相性のいい野菜同士をリレー栽培で育てながら、プランターの中で土づくりも進めていくため、土を捨てずに繰り返して栽培を続けられます。

第18回の主役は、ゴボウ！ プランターの小さなスペースで、短型ゴボウがなんと最大10本も収穫可能な驚きのプランです。

写真●加藤熊三 イラスト●小堀文彦 構成●編集部

絶賛発売中！



本連載をまとめた『プランターで育てるぐるぐる自然菜園』が発売されました！

短型ゴボウが
なんと10本も
収穫可能
ですよ～！



オンラインセミナー

『自然菜園プランター』など開講中！

本連載を監修する竹内孝功さんが、プランターの上達術をオンラインで伝授！
気になる疑問を直接質問もできます！



毎月開催中！

栽培・監修

竹内孝功さん

たけうちあつのり

■自然菜園スクール

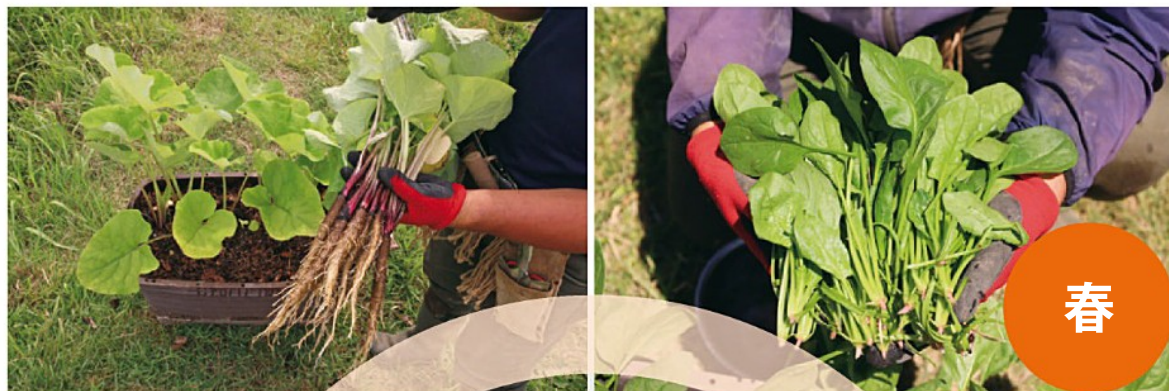
<http://www.shizensaien.net/>

たんけい 短型ゴボウとホウレンソウがお互いに生長促進！

掘りたてのフレッシュな香りとやわらかさが魅力のゴボウ。しかし、一般的な品種は深さ90cmの耕土が必要とされ、水はけが悪いと根腐れしやすいなど、畑ではやや難易度が高めの野菜です。

そこで今回は、なんとプランターで「短型ゴボウ」を育てるプラン！見た目は小さくても、フレッシュな香りと豊かな味わいは掘りたてゴボウならでは。相性のよいホウレンソウと混植することで、お互いに養分を分け合ってよりおいしく、健全に育ちます。おもに関西地方で親しまれ、シャキシャキとした茎を楽しむ春野菜の「葉ゴボウ」を育てるのもおすすめです。

ただし、気をつけたいのが連作障害。ゴボウは地力が高い場所を好むうえ、一般的に5〜6年は同じ場所で育てないほうがよいといわれるほど連作障害が出やすく、無農薬栽培が難しいからです。そこで、リレー栽培もひと工夫。ホウレンソウとゴボウの収穫後は、エダマメを育てることで土の環境を活性化したあと、根深ネギの効果で土を消毒。翌年はホウレンソウとゴボウの場所を入れ替えて、再び栽培できます。



短型ゴボウ（葉ゴボウでもOK）／ホウレンソウ

梅の花の開花を目安に、ゴボウとホウレンソウのタネをまく。中央に段ボールを埋めて「壁」をつくり、土を入れて、一段高くなった場所で短型ゴボウを育てるのがポイント。お互いに養分をうまく分け合い、えぐみのない、おいしい野菜に育つ。

1つのプランターで
これだけ楽しめます

根深ネギ

エダマメの収穫後、根深ネギを土寄せしながら春まで育てる。根深ネギの根から分泌される有機酸が、土に残った有機物を分解し、抗生物質が土を消毒してリフレッシュ。ゴボウの連作障害を防ぐ。

エダマメ

ホウレンソウ、ゴボウの順に収穫したあと、6月中旬にエダマメのタネをまく。遅まきにすることで、コンパクトな株になるが、害虫のカメムシ被害を抑えられる。また、エダマメの根に共生する根粒菌が空気中の窒素を取り込み、土を豊かにする。



短型ゴボウ&ホウレンソウの “驚異の連作プランター”の手順

用語解説

くん炭腐葉土……腐葉土2：もみ殻くん炭1

オリジナル培土…野菜用培養土+バットグアノ5%(容積比)

2月中旬～3月初旬 | タネをまく

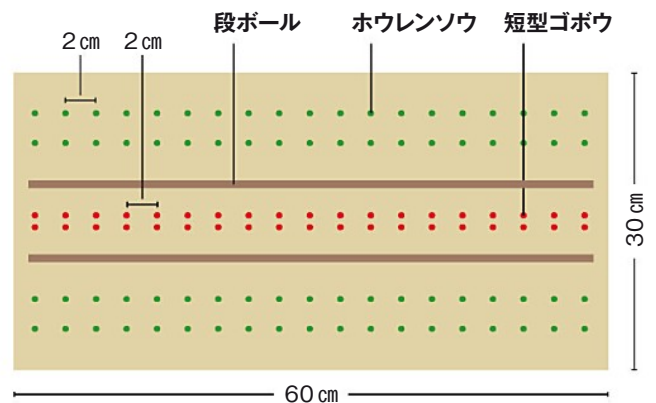
1
段ボールを埋めて「壁」をつくる。



2
「壁」の内側に土を入れる。ゴボウを一段高い場所にまくことで、根が伸びるスペースが増える。



プランター(95ページ)の中央に段ボール(高さ15cm)2枚を埋めて「壁」をつくる。壁の内側に土を5～6cm入れ、短型ゴボウのタネを2cm間隔で2粒ずつまく。低い場所にはホウレンソウを2cm間隔でまく。短型ゴボウの大きい葉が直射日光をほどよく遮り、ホウレンソウのトウ立ちを抑える。ゴボウ、ホウレンソウともにトウ立ちしづらい春まき用の品種を選ぼう。



ホウレンソウの発芽率アップ作戦

ホウレンソウのタネは、発芽率が低め。そこでタネまきの前日から、ボウルに水を張ってタネを浸けておく。24時間のうちに2～3回、新しい水に取り替える。濁っていた水が透明になったらOK。タネが半乾きの状態でまくと90%以上発芽する。

※種子の果皮を取り除き、裸状にした「ネーキッド種子」など、発芽しやすいように加工されているタネはそのまままく。



2 タネをキッチンペーパーに包み、半乾きのうちにまく。



1 2～3回水を取り替え、24時間タネを水に浸ける。

覆土のテクニック

もみ殻くん炭1：オリジナル培土1(上参照)を混ぜたものでタネを覆土。根腐れを防ぎ、地温が高まりやすくなるほか、ホウレンソウも短型ゴボウもアルカリ性のもみ殻くん炭を好むので、育ちがよくなる。ホウレンソウは厚さ1cm、好光性種子の短型ゴボウは5mmと浅めに覆土を。

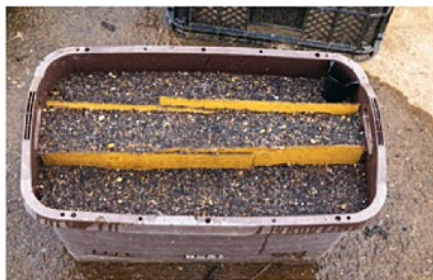
ホウレンソウが発芽!



寒いときは不織布を掛けると、発芽がスムーズ。



3 新聞紙をのせて、さらに水をかける。これでしばらく土が乾かず、発芽しやすい。新聞紙は3日目で外す。



2 もみ殻くん炭1：オリジナル培土1で覆土し、水をかける。



1 まきスジをつけて、右ページの配置図のようにタネをまく。

3月～ | 間引き収穫スタート

短型ゴボウは本葉2～3枚で4～5cm、6～8枚で10cm間隔になるように、1か所2本を同時に抜いて間引く。間引き菜は葉ゴボウとして、茎をきんぴらやおひたしで楽しめる。ハウレンソウは本葉が3枚以上になったら、葉が触れ合ったところから間引き収穫。大きくなったものは、ハサミの刃を土に少し潜らせて根から切って収穫する。



短型ゴボウは1か所の2本を同時に抜く。



ハウレンソウの間引き。サラダでもおいしい。

“カル酢入りストチュウ水”でおいしくなる

水やりは表面が乾いたらたっぷりと。底面給水プランターでは、春なら週1回程度の水やりで大丈夫。ハウレンソウの間引きを開始したら、水の代わりに“カル酢入りストチュウ水”を上からかけると、好物のカルシウムをはじめミネラルを吸収しておいしく育つ。

材 料

【ストチュウ水】 醸造酢、焼酎、木酢液 (81 ページ)

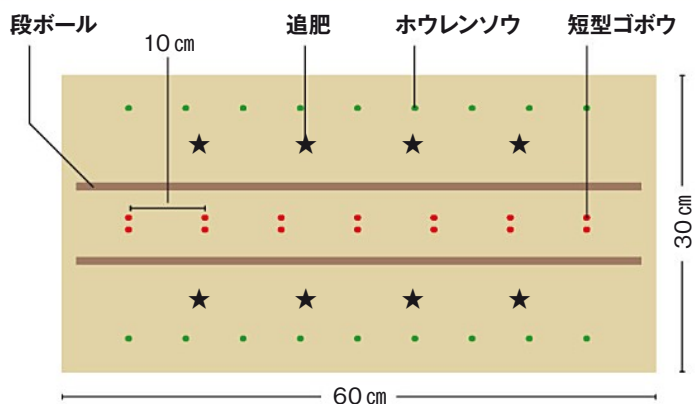
【カル酢】 卵の殻 (1個分)、醸造酢 (100～150 ml)

つくり方

- ① ストチュウ水の材料を同量ずつ混ぜる。
- ② 別の容器でカル酢をつくる。容器に細かく砕いた卵の殻と醸造酢を入れて、一晩置けば完成。
- ③ 水7ℓに対してストチュウ水の原液をペットボトルのキャップ2杯 (1杯は7ml)、カル酢を同キャップ1杯混ぜて、葉の上からジョウロで散布する。

※カル酢はジョウロのハス口が詰まるのを防ぐため、使う前に茶こしなどでこして使う。

3月 | 1回目の追肥

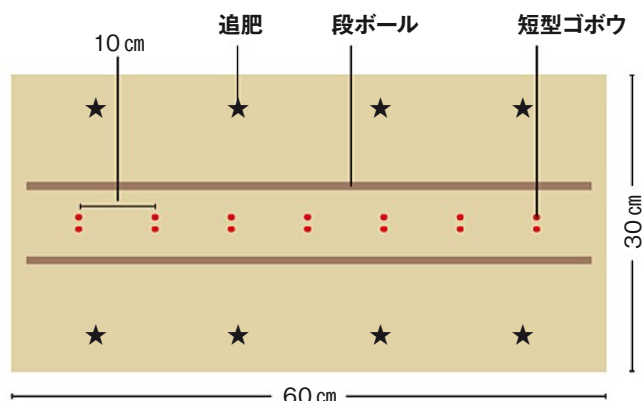


タネまきから20～30日、ハウレンソウが本葉5～6枚になったら、内側の列の収穫を終わらせ、そこに8粒の発酵油かす (中粒) を半埋めにして追肥する。



発酵油かす

3月下旬～5月上旬 | 2回目の追肥と土入れ



追肥、土入れ後は水をたっぷりかける。



土を足して段差をなくし、“くん炭腐葉土”で覆う。

ホウレンソウを全部収穫したら、ホウレンソウの外側の列があった場所に発酵油かす（中粒）を8粒、半埋めにして追肥。ホウレンソウがあった場所に“オリジナル培土”を5～6 cm足して全体をほぼ平らにし、全面を“くん炭腐葉土”（90ページ上）で覆う。



ホウレンソウを全収穫！

6月上旬～中旬 | 収穫

表面の“くん炭腐葉土”を少しどけて、短型ゴボウの直径が1円玉以上になったら本収穫。収穫30分前に水やりをしておき、1か所2本セットでまっすぐ上に引き抜く。等間隔に残して収穫すると、残されたものが均等に大きくなる。



掘りたてゴボウは香りが鮮烈！

収穫30分前にたっぷり水やりを。土がやわらかくなって抜きやすい。

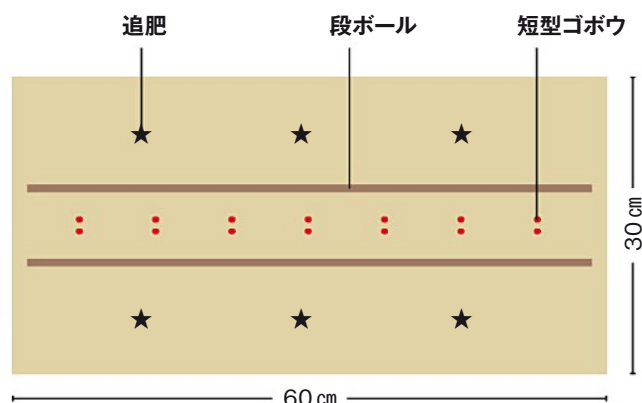


4月～5月 | 3回目の追肥

2回目の追肥から2週間後、ホウレンソウ跡地に6粒の発酵油かす（中粒）を半埋めにして追肥（下図参照）。その後、短型ゴボウの葉色が薄く、養分が足りないようなら、短型ゴボウの間引き収穫をした跡地に発酵油かす（中粒）を半埋めにして適宜追肥する。

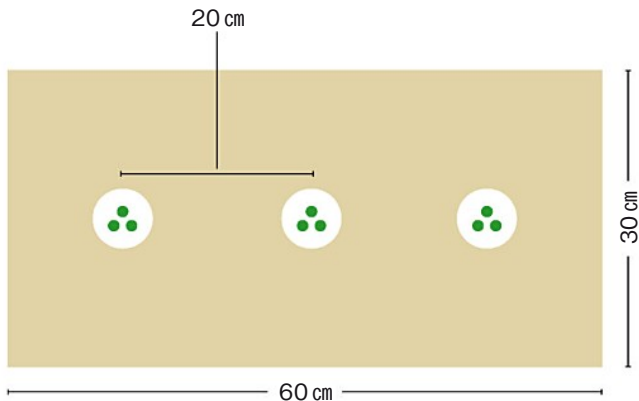


追肥後は水やりを必ずセットで。



6月中旬 | エダマメのタネをまく

短型ゴボウを育てた場所の段ボールを取り出し、表面を平らにならす。エダマメを極早生品種なら株間20cmで3か所に1か所3粒ずつまく（下図参照）。中生・晩生品種ならスペースが広めになるよう、株間を30cmで2か所にまく。発芽後、間引いてしっかりしたものを1か所2本ずつ残して、そのまま育てる。



中生・晩生品種の場合は、株間30cmで2か所にまき、本葉5～6枚で摘芯する。



1 エダマメを1つの穴に3粒ずつまく。



2 土の代わりにもみ殻くん炭をかけ、グーで押さえて鎮圧。水をかける。

9月 | エダマメ収穫

地上部をハサミで切って収穫。エダマメのおいしさは鮮度が命。収穫したらその場で葉を落として、すぐにゆでて食べるのが最高おいしい。



6月下旬～7月 | 土を足す

エダマメの本葉が2～3枚出たら、双葉の次に出る初生葉（1枚葉）の下まで“オリジナル培土”を入れ、“くん炭腐葉土”（90ページ上）で表面を覆っておく。くん炭腐葉土のマルチによって、不定根が発達し、ほどよく保湿されて菌根菌や根粒菌が働き、微生物による窒素やリン酸の供給がうまくいく。また、株元に養分と空気の層ができて生育がよくなる。



2 “くん炭腐葉土”で覆う。



1 土入れをする。

ポイント

開花期は水切れに注意

開花期に乾燥したら、夕方涼しくなってから水やりをする。夕立のように上からたっぷり。



10月 | 根深ネギの苗を植える

ポイント

土と根をしっかりと密着させることで発根を促す。余った土はビニール袋に入れておき、後日の土入れに使う。

古い根を手でちぎってから植えると、新しい根が出やすい。



2 根が隠れるくらい土をかけて手で押さえる。

1 太いものと細いものが隣り合わせにならないよう、太さをそろえて、ネギが2本入る間隔で並べて植える。

プランター上部のA層（左ページ参照）の半分に当たる5～7cmの土を取り出し、中央の横一列をへこませ、全体にたっぷり水をかける。溝にネギの苗を並べ、取り出した土の一部を根が隠れる程度に薄くのせる。ネギを植えたところに“くん炭腐葉土”（90ページ上）のをせ、発酵油かす（粉）80gをスジ状にまく。後ろ側も同じように土を溝に入れ、くん炭腐葉土のをせ、発酵油かす（粉）40gをスジ状にまく。



4 数日後、葉が起き上がったら、奥側も同じようにする。

3 “くん炭腐葉土”のをせ、発酵油かす（粉）をスジ状にまく。

10月～11月上旬 | 土、“くん炭腐葉土”、発酵油かすを重ねる

2週間後、新しい根が出てネギの葉が立ってきたら、ビニール袋に入れておいた古い土を、ネギの葉の付け根の下1cmが埋まるくらいかけ、“くん炭腐葉土”のをせる。さらに、ネギの前後に発酵油かす（粉）30gをそれぞれスジ状にまく。その後、葉色が薄くなり、弱ってきたら発酵油かす（粉）10gをスジ状にまいて追肥する。

ポイント

ネギが土をリフレッシュ

ネギが未熟有機物を分解し、根に共生する微生物が抗生物質を分泌して土を消毒。ネギをしっかりと育てることで、春までに土がリフレッシュする。



12月～1月、3～4月、寒さで甘くなった根深ネギを収穫。使う分だけ掘り出して利用する。収穫後は土を平らにならし、短型ゴボウとハウレンソウの場所を入れ替えて90ページからの栽培が再び可能。



くん炭腐葉土、発酵油かすを重ねていく。

理想的な熟畑にそっくり! “3層構造の土”をプランターで再現する

ぐるぐる自然菜園 プランターの作り方

※2022年7月号より、バットグアノの分量を改訂しました。

水はけがよく、かつ水持ちもよい、地力の高い“熟畑”の3層構造の土を再現したプランターです。びっくりするほど簡単においしく、元気な野菜が育ちます。



“上の土は細かく、下はゴロゴロ粗い” という熟畑の土壌構造を再現。

竹内さん愛用のプランター

底面に水と空気の層ができる「底面給水プランター」

『ハンディプランター スマート菜園600』

J E J アステージ株式会社

TEL : 0256-35-7800 <https://jej-astage.co.jp>

最初に用意するもの

■プランター…土容量32ℓの底面給水タイプ

■野菜用の培土(『金の土』を使用)…約21ℓ

※ゼオライト、バーミキュライト、もみ殻くん炭が入っていない野菜用培土の場合、各ひと握りずつ足すとよい。

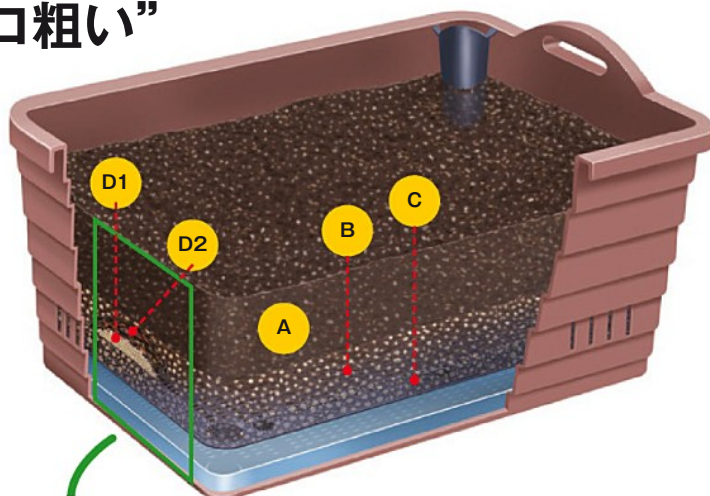
■赤玉土(大粒)…2ℓ ■赤玉土(中粒)…3ℓ

■“くん炭腐葉土”…3ℓ(腐葉土2〔2ℓ〕: もみ殻くん炭1〔1ℓ〕を混ぜたもの)

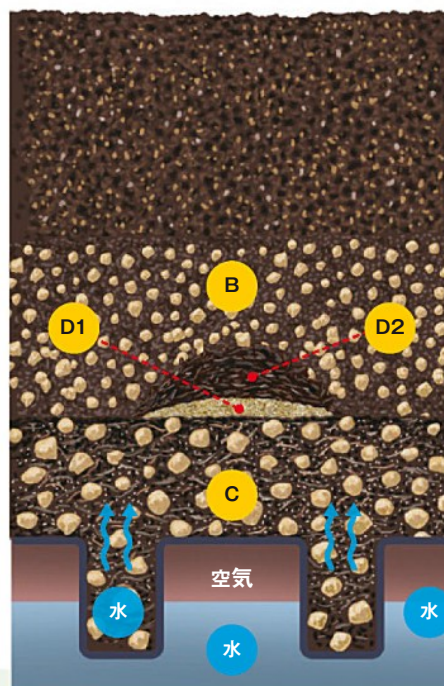
■ゼオライト…約300g

■バットグアノ(粒状でも粉でもよい)…約1.5kg

■発酵油かす(粉)…80g



ここを拡大



バットグアノについて

バットグアノはコウモリのふんが化石化した、天然の有機質肥料です。植物が根から分泌する根酸によって溶ける「く溶性リン酸」(2%クエン酸溶液に溶けるリン酸)を豊富に含み、多めに施しても濃度傷害を起こさず、においもほとんどありません。土を捨てずに使い続ける「ぐるぐるプランター」では、このバットグアノを贅沢に使用しています。

※バットグアノは貴重な資材なので、2022年7月号より分量を見直しました。

ポイント 底面に空気と水がある!

A 作土層上部(細かい土の層) ■オリジナル培土(野菜用培土にバットグアノ約5%〔※容積比〕を混ぜる)

B 作土層下部(中間の層) ■オリジナル培土(野菜用培土にバットグアノ約5%〔※容積比〕を混ぜる)…1 ■赤玉土(中粒)…1

C ゴロゴロの粗い層 ■赤玉土(大粒)…1 ■“くん炭腐葉土”(腐葉土2: もみ殻くん炭1)…1 ■ゼオライト…ひと握り

D1 熟畑腐植層(じゅくばたふしよくそう)

D1 : 発酵油かす…少々

D2 “くん炭腐葉土”(腐葉土2: もみ殻くん炭1)…少々
ゼオライト…少々



熟畑腐植層。発酵油かすを中央にスジ状にまき(D1)、その上を“くん炭腐葉土”とゼオライトでカバー(D2)。

みどりのゆびの

案内板

家庭菜園がもっと楽しく、
もっと上手になるグッズを
紹介します！

化学肥料・農薬不使用、夏野菜苗の予約受け付けがスタート！

構成●編集部

自然農法センターのタネから育てた

有機苗セット

自然農法国際研究開発センターが、2種類の家庭菜園向き有機苗セットを販売します。
数量限定販売で、注文は12月2日からスタート。希望の方はぜひお早めに！



届いたらすぐに植えられる！
うれしい“栽培ガイド”つき

家庭菜園向きの有機苗
接木プラグ苗セットと
実生ポット苗セット

昨年発売されて注目を集めた、自然農法国際研究開発センター（以下、自然農法センター）の有機苗セット「接木プラグ苗セット」に続き、今年からは「実生ポット苗セット」が発売されることになりました。苗はいずれも、自然農法センターのタネを使用し、化学肥料と農薬を使わずに育てた、大変貴重な有機JAS規格適合の苗です。

自然農法センターのタネは有機農業を前提として育成・採種されており、生育旺盛、雑草や病虫害、異常気象などのストレスに強いのが特徴です。少肥の有機栽培、自然農法を志向する家庭菜園にぴったりです。

完熟堆肥、少量のボカシ肥料、草マルチなどで、また、肥えた畑なら無肥料栽培でも十分な生育が確保され、おいしい収穫が見込めます。また、タネ採りも容易で、よいタネを残せます。

読者プレゼント

接木プラグ苗セット&
実生ポット苗セットを各1名様に！

プレゼント希望の方は、はがきに、希望するセット名、氏名、郵便番号、住所、電話番号、「野菜だよりで見た」、カタログ等をご希望の方はその旨を明記してご応募ください。●締め切りは1月31日（消印有効）。●苗のお届けは、接木プラグ苗セットは5月16日頃、実生ポット苗セットは5月12日頃。●当選者には2月10日までに連絡します。

■応募はがきの送り先
〒390-1401 長野県松本市波田5632-1
自然農法国際研究開発センター 担当：石河

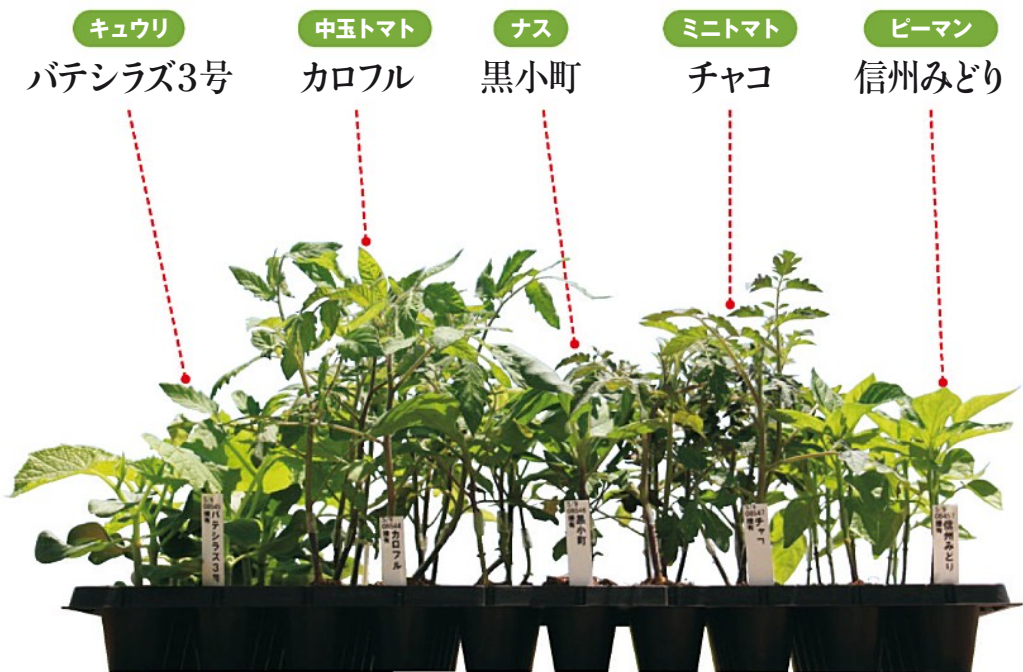


大人気

接木プラグ苗セット (5品種×10苗)

1枚のトレイに50本の接木プラグ苗を詰め合わせたセット。届いたらすぐに植えられます。苗数が多いので、仲間とシェアするのもおすすめです。

内容は、中玉トマト(カロフル)、ミニトマト(チャコ)、キュウリ(バテシラズ3号)、ナス(黒小町)、ピーマン(信州みどり)の5品種です。



接木プラグ苗5品種×10苗

1枚の50穴プラグトレイに、5品種各10苗を詰め合わせたセット。病気に強い接木苗です。1苗あたり462円。●価格:23,100円(税込、送料無料)●苗の受け取りは4月22日～5月16日、8回ある受け取り日の中から選べます。詳しくはホームページで。

自然農法センターのタネから育てた有機苗



人気5品種にマクワウリを加えた6品種、実生ポット苗24苗セットです。
1苗あたり605円。
●14,520円(税込、送料無料)
●受け取りは4月、5月のいずれかを選びます。



新発売

実生ポット苗セット (6品種×4苗)

新たに発売されたのは、ポット苗のセット。プラグ苗同様、いずれも自然農法センターのタネから育てた苗ですが、こちらは、接木をしていない実生苗です。ポットのサイズは三寸(9

cm)で、簡単に植えられます。内容は、上記の人気夏野菜5品種にマクワウリ(ナシウリ・自農系)を加えた6品種×各4苗ずつ。計24苗の家庭菜園向きセットです。

数量限定販売のため早めの申し込みを!

どちらの苗セットも数量限定販売です。購入希望の方は早めに申し込みをするのがおすすめです。自然農法センターのホームページ内の注文フォームから注文するか、申込書(PDF)を印刷してファクスかメールでも注文できます。注文締め切りは2月末日。

- URL: <https://www.infrc.or.jp>
- ファクス: 0263-92-6808
- メール: seed@infrc.or.jp



自然が教えてくれる『のら仕事』

越冬野菜のメンテナンス

12月
〜
1月

『のら仕事』とは、『野を良く』し、多様な生物とともに作物がよく育つようにする仕事です。今回のテーマは「越冬野菜のメンテナンス」。冬の葉菜類ほか、ニンニクやタマネギ、エンドウ、イチゴなど厳寒期を春まで元気に乗り切らせるコツをお伝えします！

監修／竹内孝功 撮影／加藤熊三

冬こそ『過乾燥』に注意！ 適度な水やりで助ける

まもなく厳寒期。露地の野菜は生長を止めて根を張り、じつと寒さに耐える試練の時期です。

一見、畑の野菜たちはほとんど変わらないため、「冬は水やりしなくてよいのでは」と思われがちです。しかし、もちろん生命活動を止めているわけではなく、根はしっかりと生きていて、少しずつ水を吸っています。

そこでこの時期に気をつけたいのが、『過乾燥』。冬は雨が少ないため、水不足を放っておくと、冬の間に枯死、あるいは春からの生育不良につながります。

ただし、冬の水やりは「晴れた日の暖かい昼間」が鉄則です！ 早朝や夕方、水やりは気温が低く、凍害を招くので禁物。2週間雨が降らず、乾

燥していたら水やりをします。この時期、とくにニンニクやタマネギがしっかりと水を吸えると、春からの球の肥大がスムーズになります。水の代わりにストチュウ水(81ページ)を使うと、鳥獣害予防になるほか、ミネラルを吸収してより健全な生育を助けます。

水やりついでに 畑の見回りを

冬、水やりをするために畑に行くと、多くの重要な発見があります。たとえば、霜に当たって根が浮き上がってしまった株。そのままにしておくと露出した根が乾燥して枯れてしまうため、手で押さえて埋め戻しましょう。

もしもイチゴの花が早咲きしてしまつたら、冬は結実しないので摘花。ランナー(ほふく茎。細いツルのような茎)も出ていたら切り、冬の間に養分を消費させないようにします。そのほかヒヨドリやカラスなどの鳥獣害も早期発見することで、ネットを張るなどの対策を立てられます。そして冬こそ使いこなしたいのが、被覆資材です。不織布は保温と保湿効果があり、タネまきの遅れなどで小さい野菜の生育促進ができます。一方、霜や強風を防いで現状を維持したい場合は、防虫ネットや寒冷紗のトンネルを。左ページで被覆資材の使い分けをご紹介します！



波板トタンでつくった高畝に植え、ワラで被覆したイチゴ。相性のいいニンニクと混植。

被覆資材の使い分け

不織布	ハウレンソウやのらぼう菜などにべた掛けしておくと、保温と保湿効果で、土の乾燥を防ぎ、凍害を防ぐ。まだ小さい野菜の生育促進をしたい場合は、トンネルの被覆資材として使うと効果的。
防虫ネット 寒冷紗	これらは“網戸”のようなイメージの被覆資材。トンネル被覆して使うと、強風や強い霜による被害を防ぐことができる。保温効果はほとんどないので、生育促進ではなく現状維持に効果的。ムクドリなどの被害も防げる。ハウレンソウなど冬の葉菜に。
もみ殻 もみ殻くん炭 ワラ	土が露出しないように覆っておくと、乾燥や霜害を防ぎ、雑草を抑えられる。黒マルチの穴の被覆材としてもおすすめ。もみ殻くん炭は、黒色が光と熱を吸収するため、保温効果が高い。ニンニク、タマネギ、イチゴ、エンドウ、ソラマメなどに。

※もみ殻の注意点

くず米が混ざっていると、スズメやカラスが食べに来てしまう。心配な場合は、もみ殻くん炭を混ぜる、またはストチュウ水（81ページ）をかけて、炭のにおいをつけておくと鳥獣被害を減らせる。

2024年12月～2025年1月 自然ごよみと“のら仕事”

12月

● 新月（12月1日）

- ・土壌診断を依頼するなら、この時期に。事前にホームセンターなどで採土の方法などを聞いておこう。結果が出るまで1～2か月かかる。

● 満月（12月15日）

霜柱が立つ

- ・霜柱が本格的に立つ前に、ハウレンソウ、シュンギクなどの葉物野菜は不織布をべた掛けにする。
- ・エンドウ、ソラマメ、春キャベツなどは、ワラやもみ殻くん炭で株元を覆う。
- ・ダイコンは土寄せし、ハクサイは縛っておく。ネギやタマネギはワラを重ねるか、不織布べた掛け。
- ・麦踏みを年内1回、年明け1～2回。踏むことで霜柱を防ぎ、根張りをよくする。



タマネギの畝をワラで保温。

● 新月（12月31日）

1月

● 満月（1月14日）

- ・2週間雨が降らず、乾燥していたら、晴れた昼間にストチュウ水で水やり。
- ・霜柱で浮いた株を見つけたら、手で押さえて埋め戻す。
- ・ジャガイモの種イモを太陽に当てて緑化させ、催芽する。
- ・梅の開花までにタネや資材を調達する。

大寒（1月20日）

二十四節気の最後の季節。もっとも寒さが厳しくなる。

梅の開花

ヒバリの初鳴き

- ・梅の花が咲いたら、堆肥や元肥を入れて耕し、土づくり開始。
- ・春の育苗開始。

スイセン、タンポポ開花

- ・暖かい昼間にハウレンソウを収穫。葉物野菜はトウが立つ前に収穫して食べる。

● 新月（1月29日）

拝見！
農家さんの台所



野菜たつぷり
極うま保存術



刻みハクサイの
即席キムチ

本格キムチに負けないおいしさ！

【材料】(つくりやすい量)

ハクサイ…1/4玉
ニラまたはネギ(みじん切り)…大さじ3
ニンジン(せん切り)…2cm分
ショウガ(すりおろし)…大さじ1/2
ニンニク(すりおろし)…大さじ1/2
コチュジャン…大さじ1
リンゴ(すりおろし)…1/4個
塩…小さじ2(白菜の重さの2%)
ゴマ油…少々

【つくり方】

- ①ハクサイは3cm角に刻んでビニール袋に入れ、塩を加えて全体を混ぜる。袋の空気を抜いて口を縛り、2時間ほど置いたあと、出てきた水分を手で絞る。
- ②ニラまたはネギ、ニンジン、ショウガ、ニンニク、コチュジャン、リンゴを入れて混ぜ、仕上げにゴマ油をかける。



寒さが増すにつれて、ゲゲッと甘くなるハクサイ。低温で凍ってしまわないよう、ハクサイ自身が糖分を蓄えておいしくなる季節です。また、ストレスから体を守ってくれるビタミンCなどの栄養価も豊富です。そんな冬のハクサイの栄養価を発酵によりいっそう高めて味わえるのが、漬物です。とくに

風味豊かでうま味たつぷりのキムチは、疲労回復にも効果的な健康食品。「本格的なキムチを漬けるなんて無理！」と思われるのですが、今回ご紹介する「刻みハクサイの即席キムチ」なら、とても簡単。最初に刻んだハクサイをビニール袋に入れ、塩に漬けることで、水分が出て味がしみやすくなります。ニンニクなどの香辛野菜とピリ辛のコチュジャン、すりおろしたリンゴのやさしい甘さが、豊かな風味をつくってくれます。日数が経ち、乳酸発酵が進んで酸味が出てきたら、チャーハンや鍋にぜひ！

結球しなかった
ハクサイもおいしく！

残念ながら結球しなかったハクサイも、このレシピでおいしくいただけます。食べ切れなかったハクサイは、春になるとトウが立ち、菜の花が咲きます。これがとても甘くておいしいので、ぜひ楽しんで。



レシピ制作・監修

竹内裕子さん



たけうちゆうこ ● 1978年、静岡市生まれ。管理栄養士。有機の里として知られる埼玉県小川町下里集落にある「霜里農場」で研修後、カフェなどで調理を担当。現在は、自然菜園スクールを開講する夫の竹内孝功さんと自給自足Lifeを運営し、自給的な暮らしを実践中。自家菜園で採れた小麦や野菜を使ったお菓子やランチが好評。



畑のハクサイでつくる
風味豊かな冬の味覚



韓国の発酵調味料、
コチュジャンで
本格の味わい!





野菜づくりを楽しむみなさんと一緒につくるページです。
 お便り、待ってます。

みんなの 野菜だより

冬の寒さに当たって甘味を増し、グッとおいしくなる冬野菜。そんな冬野菜の収穫は、畑しごとの楽しみのひとつです。収穫したハクサイやホウレンソウなどを鍋にして、春からどんな野菜を育てるか、菜園計画を立てるのも楽しいですね。

イラスト ● hachiii

**この夏の猛暑で
元気なのは草だけ!?**

この夏は大変な暑さで危険を感じるほどでした。

家族からは「趣味に命を懸けるな!」と言われたり、刈るのが間に合わず草が伸び放題になったりと、異常気象に悩まされる毎日でした。いちばん元気なのは草でした。

マコトさん(69歳)

兵庫県／菜園歴4年

●この夏は記録的な暑さでした。編集部の実験畑でも除草が大変でした。「草が小さなうちにこまめに除草をすればよい」と、わかっていても難しいですね。

雨不足が原因?

畑で虫たちが運動会

今年は虫に悩まされました。雨が降らなかったせい、バッタがスイカのツルの先を切って汁を吸い、ツルがたくさん切られてしまいました。

ウリは虫が多く、毎日見回りして捕まえました。追いつきません。

トウガラシやパプリカはカメムシが運動会しています。割り箸で捕まえるのですが、隠れる

のが上手。

おまけに日照りでカボチャが日焼け。でも、めげずに野菜づくりを楽しみます。

井上佐代子さん(68歳)

鳥取県／菜園歴7年

●近年、全国的にカメムシが大発生しています。対策の基本は駆除ですが、肥料を与えすぎるとカメムシが増えるので用心。

新しい環境で

野菜づくりを本格スタート

私は以前、広島県の山に囲まれた土地で家庭菜園を楽しんでいました。そこは獣害が多く、作物をつくっても防獣ネットなしではシカやタヌキに食べられてしまふようなところでした。

2年前に鳥根県に移住し、ま



た1から家庭菜園を始めました。獣害はなくなりましたが、虫がつきやすい、海風が強い、土質がサラサラと細かいなど、以前とはまったく違った環境となりました。

コツコツと畑の石拾いなどから始め、ようやく作物をつくれるようになり、この夏から本格的に野菜づくりを楽しめるようになりました。防虫や水やりを気を配り、大玉トマト、キュウリ、オクラ、カボチャなどが収穫でき、少しずつ軌道に乗ってきたなとよろこんでいます。

ハッピーフラワーさん(37歳)

鳥根県／菜園歴10年

●努力が実りましたね! 畑の様子や野菜の写真もお待ちしています。メールも利用いただけます(109ページ参照)。

6株から166個の スイカの収穫に成功！

毎年スイカは赤小玉3株と黄小玉3株の計6株を植えていきます。例年100個くらい収穫できます。今までの最高記録は109個でしたが、この夏、なんと166個を収穫できました。

たくさん収穫するコツは丈夫な株づくりと、摘芯をして「孫ヅル」に実をつけさせること、肥料切れを起こさないことです。たくさん実がついても、差し上げたみなさんから「甘くておいしい」と言っていただけです。

内山貞男さん(77歳)
新潟県／菜園歴13年

④ いつもお便りありがとうございます！
⑤ 新記録が出ましたね！

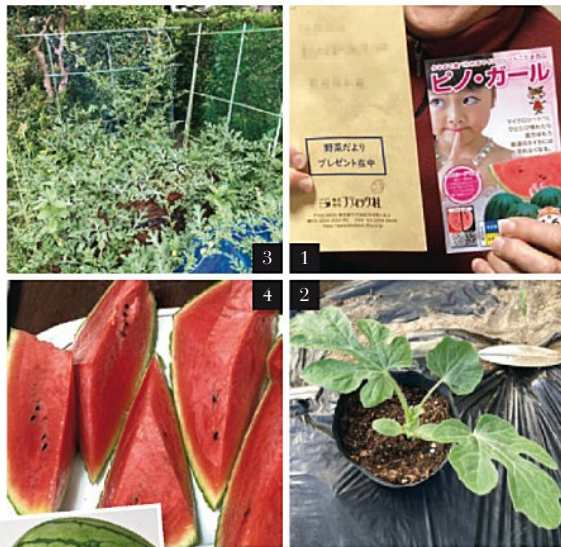


1日でこれだけ収穫！内山さんの畑で。

小玉スイカ「ピノ・ガール」 を収穫できました！

本誌のタネプレゼントでいただいた小玉スイカ「ピノ・ガール」(ナント種苗)のタネをまき、収穫までたどり着きました。

ピノ・ガールの苗は4株つくり、庭の畑に3株、別の畑に1株植えました。ツルが元気で伸びる伸びる！ツルはスイカ畝の奥のネットに登り、手前にあるイチゴのカラスよけトンネルの上にも登って実をつけました。大きく育ったスイカには赤いネットの袋をかぶせて防鳥対策。カラスも気づかないようです。7月下旬頃から、収穫の期待



- 1 プレゼントで当選したピノ・ガール。
- 2 育苗ポットにタネをまいて苗づくり。
- 3 畝の奥のネットにもツルが登って実をつけた。
- 4 タネが小さく、甘くておいしいと家族からも好評。
- 5 約1.7kgのピノ・ガールを収穫！

38個のスイカが実る 立体栽培は庄巻の光景

この夏、小玉スイカ「ピノ・ガール」(ナント種苗)を2株植

で毎日ワクワク。ついにスイカを収穫し、包丁を入れると「パシッ」といい音！甘くてシャリシャリ食感がいしく、家族からも好評でした。タネも小さいので気にならず、完食しました。スイカの収穫は気分が上がりますね。

黒田亮子さん(63歳)
三重県／菜園歴16年

④ 今年のプレゼント企画でも
ピノ・ガールを紹介しています。

えました。最終的に53個の収穫があり、同僚、友人、知人におすそ分けしました。栽培できる面積が少なかったの、立体栽培でビニールテープで吊るすことに。いちどに38個のスイカが実った光景は見事でした。

乙女さん(78歳)

埼玉県／菜園歴4年

④ 38個ものスイカが実る立体栽培は周囲から注目を集めたこととでしょう。見てみたいです。

トウガンの立体栽培は いいことずくめ

今夏はトウガンの立体栽培に挑戦しました。昨年までは地面に這わせていたので、ツルが畑を自由に這い回り、ほかの野菜の邪魔をして世話をするのが大変だったのと、立体栽培なら2倍の広さを使えるのでは、と考えたからです。

2坪ほどの場所にトウガンの

苗を6株植え、摘芯をして元気な子ヅルを4本伸ばし、あとはほぼ放任です。トウガンのツルはどんどん棚の上に這い上がり、夏になると勝手に受粉し、次々に実をつけてくれました。

心配だったのは実の重さで、ツルや棚のネットが切れるのではないかとということでしたが、脚立で支えたり、布製の手づくりハンモックで包んだりすることで問題なく育ちました。

そして、9月末までになんと15個の実を収穫！思いがけずうれしかったのは、伸びていくツルや大きく生長する実を家の窓から見ることができたこと、空中に実るので実がきれいな姿になることでした。さらに、豪雨があっても水の被害を受ける心配もありませんでした。

かつばしいでるさん(65歳)

静岡県／菜園歴7年
④ スイカ、カボチャの立体栽培もおすすめ。トウガン同様、きれいな実を収穫できます。

厳冬に ハチマキ似合う ハクサイかな

山本光顕さん(82歳)／兵庫県／菜園歴19年

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE • ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

猛暑で実がつかないナス 強剪定でリカバリー

私の住む福岡県では7月17日から45日間、雨が一滴も降りませんでした。

猛暑でキュウリ10株は早々に枯れ、暑さに強いはずのナスも実がつかなくなり、ズッキーニも枯れてしまいました。

ナスを7月28日に強剪定したところ、9月末から週に20本収穫できるようになりました。

ちなみに、ナスは「PC筑陽」(タキイ種苗)、「庄屋大長」(タキイ種苗)、「肥後大名長なす」(「とりり旨なす」(トキタ種苗)を、それぞれ2株ずつ栽培しました。

スギちゃんさん(69歳)

福岡県／菜園歴15年

④ 4品種ともおいしいナスですね。長ナス系は暑さに強いようです。編集部の実験畑では「ペンなす」(トキタ種苗)が夏バテ知らずで頑張ってくれました。

手づくり肥料&自然農薬で 害虫が減ってきた

本誌で「道法流 垂直仕立て栽培」を知り、さっそく本を購入しました。今年はすべて垂直仕立て栽培で野菜を育てています。残念だったのは、夏が暑すぎて花が咲いても落ちてしまったことです。8月後半、涼しくなるのを待って、実がつくのを楽しみにしています。

また、野菜づくり初心者頃は、化学肥料を使う→害虫がつく→農薬を使う、の繰り返しでした。手づくりの肥料や自然農薬に替えてから、少しですが害虫の量が減ったと思います。害虫を完全には減らせないですが、続けていきたいと思っています。

松岡亮子さん(54歳)

東京都／菜園歴4年

⑤ 酢やトウガラシなどを利用して、自然農薬を手づくりする人は多いです。経験上、肥料の量を減らすと、野菜に害虫が

つきにくくなります。そのうえで自然農薬を利用するとよく、害虫防除効果が得られます。

遮光アイテムで 日差しと熱を遮断！

この夏の猛暑にとうとう耐えきれず、新しく「日よけ帽子」と「背負い日よけ」を購入し、重宝しています。

いちばんビックリしたのは、背負い日よけです。はじめて着用した時、それまで背中に感じていた太陽光の熱が一瞬にして遮断されたのです！ 暑さの中での作業が本当にラクになりました。それまでの暑さは何だったの!? という感じです。

そんな殺人級の猛暑だったので、自宅に昔からあったワラを



① トットちゃんさんが使用している「日よけ帽子」と「背負い日よけ」。着用してすぐに効果を実感。
② 夏野菜を収穫。マルチの上にワラを敷いて、長期間ナスの栽培を楽しめた。

エサ台へ「野菜ダメよ」の お手紙を 冬のあいだの 鳥さんたちに

萩原敏幸さん(71歳)／静岡県／菜園歴11年

今年是不作だったけれど 来年は豊作を目指します

今年はエダマメ、トウモロコシ、ピーマンが不作となりました…。ピーマンは花が咲くのに実がつかず、オクラは葉ばかりで花が咲かず1個も実がつかせませんでした。

オクラは毎年たくさんできるのに。6月5日にタネをまいたのが遅かったのでしょうか。

エダマメ、ラッカセイ、トウモロコシ、オクラは、タネをまいてから実になるまでの過程がおもしろく、毎回タネまきから育てています。

来年は頑張ります！

シロくんさん(64歳)

愛知県／菜園歴5年

⑥ 高温と乾燥が不作の大きな原因だと思われます。24ページから夏野菜のタネのまき方を紹介しているので、ぜひ参考に。オクラのタネまき時期は問題ないと思います。

無事退職 野菜づくりに 助けられ

菰田耕一さん(72歳)／東京都／菜園歴58年

楽しいサツマイモ掘りで 子どもの笑顔にほっこり

家庭菜園初心者で、はじめてサツマイモを植えました。収穫のとき、小学生の息子の友達や近所の子どもたちが集まってきて、みんなでイモ掘りをしました。これまでに1人で畑の手入れをしていましたが、大人数での畑しごとは楽しいですね。

帰りに子どもたちに収穫したサツマイモを持たせました。子どもたちの笑顔を見て心が温かくなりました。

みぞさん(41歳)

福島県／菜園歴1年

●サツマイモ掘りは、子どもも大人もみんなで作業できて楽しいですね。焼きイモ大会なども盛り上がりそうです。



畑の除草をしたら カボチャが出現!

この夏はとても暑く、シャツが汗で絞れるほど。暑さでカボチャの収穫が思うようにできませんでした。

雑草の生長も早く、もう草ボウボウ。カボチャには毎年、灰をまいたり、うどんこ病予防をしたりするのですが、雑草で畑の中が見えづらく、お世話できずにいたのでどうなっているかなあと思っていました。

ところが、草抜きを始めると大・中・小のカボチャがゴロゴロと出てきました。毎年、食べておいしかったタネをまくようにしているの、白いもの、丸いもの、平たいもの、大きいものなど、いろいろなカボチャが出てきておもしろいです。

孫も「ばあちゃん、畑楽しんでる」と言ってくれました。よく見ているなあと思いました。

ハクさん(71歳)

徳島県／菜園歴15年

●どんなカボチャが出てくるのかワクワクしながらの除草作業、まるで宝探しのようです。野菜づくりを楽しむハクさんの様子をお孫さんはしっかり見ているんですね。

畑で採れたタネを 人に譲るのはダメですか?

自分の畑で採れた野菜のタネを人に譲るのは、してはいけない行為なのでしょうか。最近不安になってきました。

しまちゃんさん(70歳)

福岡県／菜園歴28年

●タネはみんなのもの。おいしい野菜を育てたらタネを残し、菜園仲間と交換して楽しみたいものです。「タネをつなぐ人々大募集」(82ページ参照)にもどうぞ応募してください。

掘り残したジャガイモが 思いがけず豊作に

ジャガイモを植えました、あまり育ちがよくありません。

皮肉なことに、以前栽培したときに掘り残していたジャガイモが勝手に育っていて、放っておいたのですが、土を掘り起こしたところ大きなジャガイモがたくさん採れました。手を掛けなかったジャガイモのほうが小粒でした(笑)。

Aiさん(44歳)

千葉県／菜園歴8年

●ジャガイモに限らず、自然生えの野菜はよく育ちますね。

ハトはマメ好きを 実感した出来事

昨年と同じ畝にアズキを育てようと思い、連作障害予防のため緑肥のソルゴーを育てたあとに、アズキのタネをまくことにしました。

ところが、ソルゴーのタネまきをして芽が出ません。まき直したものの、やはり芽が出ません。おかしいなと思っっているうちにアズキのタネまきの時期になったので、しかたなくタネまきをしたのですが、アズキもやはり芽が出ません。

もしや……この畝、呪われている? 不審に思い土を掘り返すと、アズキのタネがなくなっています。虫か鳥の仕業かと思いい、網目の粗い防獣ネットのトンネルを設置してみることに。

功を奏したのか、やっとアズキが発芽しました。しかし、それでもやはり所どころ欠株が出ます。

トンネルのどこかに隙間があったのかなと考えながらタネをまき直したある日の夕方、犯人が捕まりました。

なんと、防獣トンネルの中にどこから入ったのかハトがいたのです! しかも自ら入ったのに出られなくなったようでバサバサと羽を広げて焦っている様子。そのままトンネルの端まで追い詰めると、必死の形相を防獣ネットの網目にめり込ませて何とか逃げられないものかともがいていました。その後、ハトは自力で脱走。

怖い目にあつたから、たぶんもう来ないだろうと思います。ハトがマメ好きなのは歌だけじゃないなと思いました。

あきちゃんさん(40歳)

兵庫県／菜園歴4年

●あきちゃんさんがアズキをまいているところを、ハトたちは遠くから見ているのではないのでしょうか(笑)。ともあれアズキが発芽してよかったです。

健康のため はじめた野菜づくり

腰痛める(泣)

吉川いち子さん(72歳)／栃木県／菜園歴15年

こうして成功！私の工夫

真似したくなるようなアイデアいっぱい栽培法や害虫や病気対策、獣害・鳥害対策の工夫など、みなさんのうれしい成功談や自慢話を教えてください。

エンバクの麦間栽培でサツマイモ大成功

今年、サツマイモの「べにはるか」を植えている畝の北側にエンバクのタネを播種しました。

エンバクの刈り取りは8月に行い、秋にサツマイモの試し掘りをしたところ、よく肥えたイモに育っていて、ホクホクとしておいしかったです。

藤田正雄さん（81歳）

岐阜県／菜園歴15年

④エンバクが余分な肥料を吸ってくれたこと、水はけを改善してくれたことなどが、サツマイモに好影響を与えたのでは。エンバクにはセンチュウを減らす効果も期待できます。

シカクマメが日よけになりミニトマトの収穫が長続き

夏の猛暑が毎年続いています。あまりに暑いとトマトが採れなくなってしまうですが、昨年たまたま、ミニトマトの畝の

南側に支柱を立ててシカクマメを育てたところ、ミニトマトは真夏になっても収穫することができました。

そこで、今年も別の場所で、ミニトマトの畝の南側にシカクマメを植えてみることにしました。すると、他の場所に植えたミニトマトがすべて枯れてしまった頃でも、こちらのミニトマトだけは収穫が長く続きました。シカクマメが日差しをやわらげてくれたのかもしれない。

澤田光さん（72歳）

埼玉県／菜園歴12年

④野菜の配置を工夫することで猛暑をしのいだ好例ですね。

垂直仕立て栽培できれいなナスが豊作

今年の夏は垂直仕立て栽培でナスとピーマンが大豊作でした。垂直誘引には、自宅にあった1cm幅の布ヒモを利用。朝夕の水やりもしっかりとやり、『野菜だより』で学んだように、わき

芽につく実をひとつ採ったらわき芽も切る。側枝1果採りをしながら育てました。

ナスは草丈1m50cmほどに生長しました。11月初旬現在、ナスもピーマンもまだ実をつけています。

私の畑は海に近く風が強いからなのか、今までナスに傷がつくことが多く、害虫被害もありました。ところが垂直仕立て栽培をしてみたところ、はじめてきれいな肌のナスを収穫することができ、大変うれしく思っています。

収穫したナスは、焼きナスや揚げびたしなどにして家族でおいしくいただき、孫もよく食べてくれました。

桑野千恵子さん（71歳）

山口県／菜園歴6年

④きれいなナスが収穫できてよかったです。垂直仕立て栽培で野菜が病害虫に強くなったというレポートが多数届いています。

ガスレンジシートでアブラムシ忌避に成功

オクラの苗の定植時に、生育初期のアブラムシ対策としてアルミ箔のガスレンジシートで株元をマルチングしています。

2〜3年前からこの方法でアブラムシ忌避に成功しています。ガスレンジシートは100円ショップで購入したものです。

また、畝の中央には、オクラのネコブセンチュウ対策を兼ねてラッカセイを混植しました。

おかげで、オクラは10月頃まで収穫でき、引き抜いた時の根はコブのないきれいな根でした。

のぶりんさん（58歳）

大阪府／菜園歴14年

④ナイスアイデア！苗の株元をすっぽりと囲うような、ちょうどいいサイズの穴があいていて使い勝手がよさそうです。

手づくり納豆スプレーが病害虫対策に有効

市民農園で12年野菜づくりを楽しんでいましたが、今年から自宅の庭で野菜をつくるようになりました。市民農園ほどは収穫できないだろうと思っていたら、1株の苗でゴーヤは38本、ピーマンは108個収穫。まだまだ採れそうです。植物の生長はすごいですね！

また、なるべく有機質の肥料を使って、お財布にも無理のない野菜づくりをしています。「EMストチュウ」や「納豆ス



①のぶりんさんの畑の様子。ガスレンジシートでオクラをマルチングしてアブラムシ対策。畝の中央にはラッカセイを混植。②その後、ラッカセイがオクラの畝の表面を覆って、マルチ代わりになる。

プレー」など手づくり発酵液で野菜を育てると、野菜がおいしくなる気がしています。

納豆スプレーはYOUTubeを参考につくってみました。つまり方は、水の入ったペットボトルに少量の上白糖と納豆1粒を入れて振って混ぜるだけです。ペットボトルのキャップを緩く閉めておき、ときどき中のガスを抜きます。真夏は直射日光が当たらない暖かい場所に置いて発酵させます。車の中などに置いておくのもおすすです。暖かい時期なら2〜3日で使えるようになります。

完成した液をスプレーボトルに入れ、水で約2倍に薄めたものを2日に1回くらいの頻度で散布しました。うどんこ病も出ることなく、ウリハムシにも葉を食われませんでした。

サトイモの葉裏にも散布してみたところ、アブラムシがつかいませんでした。

りゅうのママさん（55歳）

東京都／菜園歴20年

●納豆スプレーは、身近な材料を使って手軽につくれるのが魅力です。土壌散布したり、ボカシ肥料づくりでは発酵促進に利用したり、いろいろな使い道がありそうです。

ニームオイル希釈水を散布したらカメムシが減少

ピーマンやトウガラシに大量発生するカメムシ対策として、大興貿易が販売するニームオイルを水で100倍〜200倍程度に希釈したものを散布したところ、カメムシの大量発生を何とか抑えることができました。

まず、ニームオイルを散布する前にゴム手袋をはめて、葉の裏側や茎についているカメムシを払い落とし、地面に落ちたカメムシを退治します。それから葉裏も含めて全体にニームオイル希釈液をたっぷり散布します。

散布しても1週間後にはまたカメムシがついていましたが、その後も週に1回ほど散布を繰り返したところ、カメムシの数が徐々に減っていき、散布前に比べると明らかに減少しました。

また、葉裏に産みつけられたカメムシの卵は見つけ次第処分するなどして対処しています。

にんじやくんさん（65歳）

大阪府／菜園歴25年

●カメムシに嫌がらせをしていづらくさせる作戦ですね。以前、木酢液の500倍希釈液を散布してカメムシを遠ざけたことがあります。根気が必要です。

メリット多数のドーナツ状草マルチ

本誌2024年1月号で紹介されていた、三浦伸章さんの「ドーナツ状草マルチ」をキュウリ栽培で試してみました。

キュウリ栽培は2回行い、1度目は5月上旬、ハツカダイコンの跡地に小さめのキュウリ苗を定植しました。2度目は7月下旬、タネ採り用ダイコンの跡地に直まきをしました。

ダイコン類の跡地に植えるのと、ウリハムシが本場に少なくなりました！

5月上旬に植えたキュウリは写真のように節間が詰まり、よく育ちました。収量も比較的あり、そしていちばん驚いたのは、引き抜くときに根の張りが

とてもよかったことです。

2度目のものは、途中まで元気に育っていたものの、残念なことに途中でネキリムシにかじられて枯れてしまいました。

ドーナツ状に草マルチを厚めに敷くことで、日よけになり、土の湿気が保たれてよく発芽したようです。苗の周りの土が露出していて、畝全体に敷き詰めるよりも地温が上がりやすく、過湿にならないところもよかったと考えています。

雨が降らなくても、苗が根をしっかりと張っていれば、干ばつにも強いですし、逆に大雨でも蒸れにくい、とてもよい草マルチの方法だと思いました。来年は、生長に合わせて穴を大きくする、という方法を試してみようと考えています。



1 ドーナツ状に草マルチを敷いてキュウリを定植した原田さんの実践。生育は良好だ。2 三浦さんが推奨するドーナツ状草マルチの例。

原田朋斉さん（13歳）

神奈川県／菜園歴6年

●詳しいレポートをありがたございます。ダイコン・キュウリのリレー栽培は編集部でもあらためて試そうと思います。

垂直仕立て栽培を応用！省スペースでトウガン栽培

自宅の庭の畑に、毎年トウガンが自然生えます。トウガンは広い畑でないと栽培が難しいと思っていたので、今までは生えてきたトウガンは抜いていました。垂直仕立て栽培を知り、ツルを束ねて1つにまとめてみるのもいいのではないと思い、実践してみることになりました。

80cm角の狭いスペースで、トウガンの親ヅルと子ヅルをすべて束ねてまとめ、ぐるりぐるりとらせん状に誘引しました。

花がどんどん咲いて小ぶりのトウガンが8個ほど収穫でき、友人にお裾分けすることができました。来年もこの方法でトウガンをつくりたいと思います。

加土節子さん（75歳）

広島県／菜園歴3年

●「ぐるぐる誘引」は興味深いです。省スペースでの栽培が可能で、管理もしやすそうです。

熟成させて味の変化を楽しむ

カラシナを育ててマスタードづくり！

たっぷりつくって
保存瓶で熟成させる

ソーセージにつける粒マスタードやおでんのからしは、カラシナのタネでつくりまします。兵庫県のおきちゃんさん（菜園歴4



1 「葉からし菜」（サカタのタネ）をまいた。2 満開のカラシナ。春にトウ立ちしてぐんぐん伸び、草丈約2mになった。花が終わるとサヤができる。3 サヤが褐色になったら刈って乾燥させる。「刈り取りが遅れ、半分くらいサヤがはじけてタネが飛んでしまい、反省。その代わりに、こぼれタネからカラシナがまた生えてくるのでラッキー」と、あきちゃんさん。4 箕（み）でタネをふるい分ける。

年）から「カラシナを育てて、自家製マスタードをつくりました」と、楽しい写真とレポートが届きました。紹介します。

栽培 秋にカラシナのタネをまいて栽培をスタート。冬を越して、4月に黄色い花が満開になりました。

タネの収穫 6月、全体が枯れてきたら刈り取って収穫し、束ねて吊るして乾燥させます。

脱穀 手で叩いたり、揉んだり、ギユッと押ししたり、いろいろな方法でサヤからタネを取り出しました。

選別 いちばん大変で、大事なポイントとなる選別作業。フーと息を吹きかけたり、うちわであおいだりして、サヤやごみとタネをふるい分けます。

仕込む 選別が終わったらマスタードづくり。カラシナのタネ、塩、ハチミツ、カルダモンを保存瓶に入れ、リンゴ酢を注ぎます。私は塩麹も入れてみました。冷暗所に置き、リンゴ酢が減ったら追加してひたひたにします。私は2〜3か月でタネがやわらかくなったらミルでタネを潰し、保存瓶に戻します。

味わう 重要なのは「熟成」させること。つくりたてでは失敗したかと思うほど辛くて料理に使いにくいですが、やがて味がまろやかになります。料理でちょこちこ使いながら味の変化を楽しみつつ、冷蔵庫で6か月は熟成させてみたいです。

●材料
カラシナのタネ
リンゴ酢…ひたひたに浸かる量
塩…タネの重量の10%
ハチミツ…タネの重量の20%
あれば、カルダモンなどのスパイスを少々。塩麹はお好みで。



1 酢に浸して2〜3日置き、タネがやわらかくなったらミルで潰す。味は「和がらし」風。ソーセージ、蒸したジャガイモやニンジンに合う。肉まんやおでんにも合いそう。2 味噌、練りゴマ、甘酒などを合わせた和え衣で、青菜の和え物をつくった。3 和え衣の残りをパン生地で包み、お焼きをつくってみた。

おいしいレシピ

育てた野菜を収穫して、おいしく食べる。これぞ家庭菜園の醍醐味。
たくさん採れた野菜や珍しい野菜の食べ方など、おすすめレシピを教えてください。

農家さんの味を再現！ しっとり干しイモ

サツマイモ農家の方からいただいた干しイモが驚くほどおいしくて、その味を再現しようと数年かけて試行錯誤してつくったレシピです。農家の方からつくり方を伺ったところ、売り物にする干しイモは保存性の観点から強めに乾燥させているそうですが、じつは弱めに乾燥させたほうがおいしいとのこと。イモの品種はいろいろありますが、個人的には「べにはるか」がいちばんおいしいと思っています。そして、本誌過去号で山川理先生が紹介されていたとおり、マルチを使わずに栽培したほうが、より甘くできます。

収穫したサツマイモは、糖度を上げるため少なくとも2か月間追熟させています。もみ殻を詰めた段ボール箱に入れて保存すると傷みにくいです。

菊池修一さん(65歳)／茨城県／菜園歴10年

④ しっとりやわらかで、おいしそうです。サツマイモをまるごと干す「丸干し」にする場合は、小さいサツマイモでつくるのがおすすめです。

(つくり方)

①よく洗ってから皮つきのまま蒸し器に並べ、中火で1時間加熱して蒸し上げ、火を止めてさらに1時間蒸らす。



① サツマイモを蒸し器に並べ、じっくりと蒸し上げる。IHヒーターでタイマーを使うと便利。② 熱いうちに皮をむいてスライスする。菊池さんは、ゆで卵用スライサーを利用した自作スライサーを使用している。③ 乾燥ネットにサツマイモを並べて、2～3日天日干しする。丸干しの場合は5～7日天日干し。夜は室内に取り込む。④ しっとりした干しイモが完成。

- ②熱いうちに皮をむき、厚めにスライスする。
- ③乾燥ネットに1枚ずつサツマイモを並べ、風通しがよく日当たりのよい場所で天日干しする。
- ④翌日、サツマイモを裏返し、1～2日天日干しを続ける。
- ⑤やわらかさが残る半生干しの状態でフリーザーバッグなどに入れ密閉して、冷蔵庫で1～2日置く。しっとりした干しイモに仕上がる。なお、保存する場合は冷蔵庫保存がおすすめ。約半月保存できる。

ゴボウの唐揚げ

ゴボウの唐揚げがおすすめです。ゴボウを長さ5cm、幅5mmに切り、市販の唐揚げ粉をまぶして油で揚げるだけなので簡単につくれます。

おいしくつくるコツは、カットしたゴボウの水分をキッチンペーパーでしっかりと取ること。このひと手間で、ゴボウがカラッとおいしく揚げられます。

Y a s s さん(54歳)／大分県／菜園歴6年

④ おやつやおつまみにぴったりですね。ゴボウのうま味と、サクサクと軽い仕上がりで箸が止まらなくなりそう！

ダイコン餅の磯辺焼き風

ボウルに、すりおろして軽く水気を絞ったダイコン、ピザ用のチーズ、片栗粉、小麦粉を入れて混ぜ合わせ、丸く形を整えます。フライパンに油を入れ熱し、ダイコン餅を両面こんがり焼き、醤油をからめてから海苔をまいていただきます。

我が家では冷蔵庫に残ったダイコンを活用しています。

リクのばあばさん(64歳)／石川県／菜園歴10年

④ 表面はカリッと、中はモチモチとしておいしいダイコン餅。紅ショウガや干しエビなどを加えてもおいしそうです。



リクのばあばさんのレシピを参考に、編集部でつくったダイコン餅。焼きたてはもちろん、冷めてもおいしい。

お待ちしています！

「みんなの野菜だより」はみなさんからのお便りや写真でつくるページです。野菜づくりの成功談や失敗談、アイデア栽培法や畑でのおもしろエピソード、楽しい川柳など、募集しています。畑の写真や採れたて野菜の写真、菜園仲間とニコリの写真などもお待ちしております。写真は113ページのアンケート用紙に同封するか、下記のメールアドレス宛てに送ることもできます。

写真の送り先

yasai@tanemaki-sha.jp

みんなの野菜だより担当

土に挿すだけでモグラが逃げ出す!

モグラよグッバイ2 100本入り

スティックタイプのモグラ忌避剤です。原材料はカプサイシン、パルプ、トウモロコシデンプンとすべて植物性。高濃度カプサイシンオイルが地中に溶け出し、嗅覚が敏感なモグラを寄せつけません。スティックは自然分解して土に還るので回収不要です。効果は約2か月持続。長野県の読者、h a aさんは「使用した結果、今年はモグラ被害がゼロに。一緒に試した妹の畑でもモグラ被害がなくなりました」と効果を実感。●価格：9,130円(税込み)

●仕様：長さ/約15cm、直径/約1.5cm(頭部)、100本(10本入りの小袋×10)



モグラやモグラ塚を発見したら、30～50cm間隔であらかじめ棒などで地面に穴をあけ、根元まで打ち込む。



B
3名様

【問い合わせ】株式会社国分商会

☎ 048-536-7777 URL <https://www.kkb-green.com>

強い日差しをシャットアウト!

遮光日よけ付き帽子(YZE-003) +遮光背負い日よけ(YZE-005)

ギラギラのアルミ混生地が夏の暑さと紫外線をカットする、日よけ付き帽子と背負い日よけです。帽子は取り外し可能なタレ付きで、首後ろもガード。裏面はメッシュで蒸れにくいのもうれしい点。この夏、セットで着用したという岐阜県の読者、トットちゃんさんは「着用した瞬間に太陽光が遮断され、畑作業がラクになりました」とのこと。(104ページで紹介) ●価格：オープン価格



C
2名様

【問い合わせ】株式会社ヤマシヨウ

☎ 048-711-6777 URL <https://www.yamasho-ltd.co.jp>

Present 野菜だより 読者プレゼント

当たれ!

113ページのアンケート・応募用紙にご希望のプレゼント記号を記入の上お送りください。たくさんのご応募をお待ちしています。

締め切りは2025年2月3日消印有効。応募多数の場合は抽選を行います。プレゼント商品の発送は、2025年2月中旬以降の予定です。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号の他の懸賞に入選できない場合があります。

中耕、土寄せ、除草、集草に便利!

ステンレス刃草刈りレーキ

A
2名様

用途に合わせて平刃と縦爪レーキを使い分けできる、中耕作業用の草刈りレーキです。平刃は畝間や通路に伸びてきた雑草の除草作業に、縦爪レーキは畝にザクッと挿し込んで土に空気を入れる中耕作業や集草などにおすすめです。柄に約30cm間隔で付いているロゴマークは、株間の計測目安としても利用可能。日本製。

●柄長：約1200mm ●重量：0.62kg ●価格：3,938円(税込み)



1 刃先は平刃と縦爪レーキの兼用タイプ。2 ヘッドがコンパクトなので畝間の除草や中耕作業もラクラク。土寄せや肥料の攪拌などにも最適で、1本で何通りもの使い方ができるのがうれしい。3 切れ味のよい平刃で土の表層を削ると簡単に除草できる。4 削った草は縦爪レーキで集める。

【問い合わせ】株式会社高儀 ☎ 0256-70-5121

URL <https://product.takagi-plc.co.jp/hata-cycle>



使用後は畑に埋めて約1か月でスピード分解

グリーンネット

独自の強化紙を使った環境にやさしいネットです。土中廃棄や焼却ができるため、ネットとツルの分別作業が不要で栽培後の廃棄がラクチンです。紙原料のネットですが、収穫までのワンシーズン使用できます。今回、家庭菜園で使いやすい、目合い15cm、約1.8m×2.5mのカーテンタイプのネットをプレゼントします。別売りで紙製の結束ヒモもあります。詳しくはホームページを参照してください。●価格：オープン価格



F
5名様

編集部の屋上菜園では、マクワウリの立体栽培でグリーンネットを使用。紙原料なのでツルが巻きつきやすい。

【問い合わせ】横山製網株式会社

☎ 0869-25-0111 URL <https://yokoyamaseimo.co.jp/>

「軽くて、ちょい長」のワークシューズ

足軽ストロング

防水素材のスポンジゴムでつくられた、スニーカーのような軽い履き心地のワークシューズです。足をぴったりと包み込み、土や砂の入り込みを防御します。破れやすいつま先や靴底部分が強化され耐久性も抜群！ サイドファスナー付きで脱ぎ履きしやすいのも特徴です。※完全防水ではないため、水中での作業では水が入ってくる恐れがあります。●価格：4,510円(税込み)

●カラー：ブラック、エンジ、パープル ●サイズ：S S (22.5～23.0cm)、S (23.5～24.0cm)、M (24.5～25.0cm)、L (25.5～26.0cm)、L L (26.5～27.0cm)、3 L (27.5～28.0cm)

※カラーとサイズを選んで応募してください。



ブラック

エンジ

パープル

G
6名様

【問い合わせ】JA全農Aコープ株式会社 ☎ 078-920-3919

URL <https://www.acoop-east-t.jp/kumix>

使用後は土にすき込んで分解！

自然にかえる 紙マルチ

使用後に土にすき込むと2～3か月で土壌分解される紙製マルチシート。使用後の廃棄処分が不要です。敷設期間の目安は4～6か月で収穫まで使用でき、雨が降っても破れや強度の心配がありません。地温が安定し、葉焼けや泥はねによる病気が軽減されます。生分解性マルチと比べて劣化しにくく長く保管できるのもメリット。表面はベージュ色、裏面は黒色で、両面どちらでも使用できます。95cm×20m、95cm×200mのロールタイプもあります。

●サイズ：幅95cm×長さ10m

●厚み：0.085mm

●価格：オープン価格



D
5名様



【問い合わせ】株式会社シンセイ

☎ 0247-57-5881 URL <http://trading-shinsei.co.jp>

いつでもどこでも、書ける！ 思い出せる！

wemo バンドタイプ (白)

E
3名様

腕に巻いたバンドに文字が書き込める、“装着型のメモ”です。シリコン素材のバンドにコーティングが施してあるため、油性ボールペンで書いたあとは消しゴムや指でこすると簡単に消すことができ、繰り返し使用できます。●価格：1,320円(税込み)



3



1



4



2

1 バンドにセンチメートル表記があり、株間や条間の計測に便利。
2 片手で腕にくると巻け、装着が簡単。3 やることリストを書き込み、確認しながら作業できる。4 編集部の畑では、バンドで株間を測ってエンドウのタネまきを行った。

【問い合わせ】株式会社コスモテック

☎ 042-526-1411 URL <https://www.wemo.tokyo>

次号予告

『野菜だより』3月春号 2025年2月3日(月)発売

※一部地域で発売日が異なります。

過去イチのおいしさを目指す!

サツマイモ、 サトイモづくり教室

- “なぜ失敗する?” イモ類よろず相談Q&A
- はじめてでも安心、栽培の超基本と流れ
- 有機栽培、自然栽培農家に教わるイモづくり
- 菜園家たちの有機のイモづくりアイデア



新・ガッテン農法

トマト、ナス、キュウリ畝づくりと栽培

別冊付録 病虫害の新処方箋

木酢液、酢、米ぬか、
焼酎を使いこなす

定期購読お申し込み方法

●お届けは、日本国内に限らせていただきます。地域によって発売日が異なる場合があります。また、輸送状況により発売後のお届けになる場合もあります。●バックナンバーの取り扱いはございません。●原則として途中でのキャンセルはできません。

Fujisan.co.jp

送料無料です



WEB 野菜だより フジサン 検索

【支払い方法】 クレジットカード コンビニ ネットバンキング ATM Edy

電話 0120-223-223

受付時間: 24時間 ※年中無休

【支払い方法】 コンビニ 銀行振込

【お問い合わせ先】 Fujisanカスタマーサポート ☎0570-200-223 (平日10:00~17:00)

※内容は予告なしに変更になる場合があります。

編集後記



みなさま、2025年もどうぞよろしくお願いいたします! 2024年は、ブティック社の野菜だより担当編集者が変わりまして、新入社員が加入しました。「若いんだもの、野菜づくりは負けないはず!」なんて思っていたら、私よりずっと前から家族で野菜づくり楽しんでいたそうで、全然上でした…。2025年はもっと頑張らないと!(東)



編集部の実験畑では、ガッテン農法の三浦先生に教わった“ひっくり返し畝”が好調です。味のよいジャガイモとサツマイモが2年続けて採れています。労力もお金もかからないのもいいところ。さて今年は、味と食感のなめらかさはそのままに、ジャガイモのサイズアップをねらいます。カギは浴光催芽と土寄せです。(鳥)



「春からどんな野菜を育てようかな」、「この栽培法を試してみたい!」と意欲满满で菜園計画を立てる時期がやって来ましたが、今年は、まず市民農園とグループ農園の申し込み。2年に1度の募集で、最近では家庭菜園人気で高倍率とのこと。当たったら、新鮮な野菜がネズミより先に食べられるよう頑張ります。(美)

家庭菜園誌

2024年12月3日発売(通巻37号)

野菜だより 2025年1月[新春号]

発行人 志村 悟

編集人 東宮千鶴

発行所 株式会社ブティック社
〒102-8620 東京都千代田区平河町 1-8-3
https://www.boutique-sha.co.jp
☎ 03-3234-2071 (編集部直通)
☎ 03-3234-2081 (販売部直通)

印刷所 TOPPANクロレ株式会社

広告 阿部浩二、武田恭輔、中嶋涼子
☎ 03-3234-2083 (広告問い合わせ)

◎株式会社ブティック社 本誌掲載の写真・イラスト・記事などの転載、複写(コピー・スキャン等)、インターネットでの使用を禁じます。アンケート、お便りにご記入いただいた個人情報につきましては、今後の編集・企画開発に役立てるために使用するもので、それ以外の目的に利用することはありません。万一、乱丁・落丁がありましたらお取り替えいたします。

SHARE ON SNS!

ブティック社公式Facebook

@boutique.official 「ブティック社」で検索してください。
いいね!をお願いします。

ブティック社公式X (旧Twitter)

@Boutique_sha 役立つ新情報などを随時ツイート。
お気軽にフォローしてください。

野菜だより公式X (旧Twitter)

@yasaidayori_btq 気まぐれにつぶやいています!

編集長 東宮千鶴(株式会社ブティック社)

編集長 島田忠重(株式会社たねまき舎)

編集 辻有紀子(株式会社たねまき舎)、美藤優紀子、加藤恭子
来栖彩子、志村真帆子(株式会社ブティック社)

デザイン 株式会社ディアクティブ、和田充美、牧陽子(ブティック社)
校正 合同会社文校



ブティック社 検索



プランターにセルトレイを半埋設してタマネギの苗をつくりました。前は、利用したセルトレイの底穴が小さく根がセル内で回ってしまいヒョロヒョロ苗に。今回は底穴の大きいセルトレイを用意してタネまきましたところ、しっかりとした元気な苗に生長しました。そろそろ定植です。おいしいタマネギが採れますように。(辻)



自然農の創始者、川口由一さん(故人)が遺された、「冬ダイコン」のタネを庭の畑にまきました。きれいな若緑色の葉が展開し、その姿はのびやか、そして凛としておおらか。“妙なる自然のかたち”に思わず見とれてしまいます。もしかしたらタネには、育てた人の魂のようなものが宿るのではないかと感じ入ります。(加)



「野菜談義が止まらない!」(70ページ)は、コンパニオンプランツとして欠かせない畑のドクター、ネギ! そして、野菜の端境期となる春先に、うれしい芽吹きを見せてくれる花芽野菜のお話です。失敗を成功に変える発想で冬菜のポテンシャルが開花します。いろいろな種類の花芽を育てて食べ比べたくなりました。(来)



昨年の大晦日はホームセンターでチューリップの球根を10種類ほど購入し、お正月に母と一緒に植えました。4月の終わりには色とりどりの花が咲き「かわいいね」「時間が経つのは早いね」と話していたのですが、今年も残りわずか……! 一年あつという間ですね。2025年のお正月もまた球根を植えます。(志)

野菜だより  2025年1月【新春号】別冊付録

菜園カレンダ―

2025 年(令和7年)





2025
(令和7年)

January

1

2024 12

2

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28			

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 元日	2	3	4
5	6	7 	8	9	10	11
12	13 成人の日	14 	15	16	17	18
19	20	21	22 	23	24	25
26	27	28	29 	30	31	1

新月 上弦 満月 下弦



2025
(令和 7 年)

February

2

1 3

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 野菜日より発売日	4	5 	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12 	13	14	15
16	17	18	19	20	21 	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28 	1

新月 上弦 満月 下弦



2025
(令和7年)

March

3

2

4

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28		27	28	29	30			

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐




☐

☐

☐

☐

☐

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7 	8
9	10	11	12	13	14 	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22 
23	24	25	26	27	28	29 
30	31	1	2	3	4	5

 新月

 上弦

 満月

 下弦



2025
(令和7年)
April

4

3

5

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31
30	31												

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3 野菜だより発売日	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 	14	15	16	17	18	19
20	21 	22	23	24	25	26
27	28 	29 昭和の日	30	1	2	3

新月 上弦 満月 下弦



2025
(令和7年)

May

5

4

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

6

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3 野菜だより発売日	4	5 
6	7	8	9	10	11	12
13 	14	15	16	17	18	19
20	21 	22	23	24	25	26
27	28 	29 昭和の日	30	1	2	3

 新月  上弦  満月  下弦



2025
(令和 7 年)

June

6

5

7

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31		

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 野菜だより発売日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

 新月

 上弦

 満月

 下弦

(令和7年)



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

☐

イタリアンナス／撮影場所：神奈川県・
わんぱく自然農園たむそん／撮影：鈴木 忍

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3 	4	5
6	7	8	9	10	11 	12
13	14	15	16	17	18 	19
20	21 海の日	22	23	24	25 	26
27	28	29	30	31	1	2

 新月  上弦  満月  下弦

2025
(令和7年)
August
8

7 9

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			28	29	30				

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

日		月		火		水		木		金		土	
27		28		29		30		31		1		2	
												野菜だより発売日	
3	4	5	6	7	8	9							
10	11	12	13	14	15	16							
	山の日												
17	18	19	20	21	22	23							
													
24	25	26	27	28	29	30							
31	1	2	3	4	5	6							
													



2025
(令和7年)

September

9

8 10

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	
31													

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

 新月
  上弦
  満月
  下弦



2025
(令和 7 年)
October
10

9

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

11

日	月	火	水	木	金	土
						1
		2	3	4	5	6
		7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16
		17	18	19	20	21
		22	23	24	25	26
		27	28	29	30	

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3 野菜だより発売日	4
5	6	7 	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14 	15	16	17	18
19	20	21 	22	23	24	25
26	27	28	29	30 	31	1

新月 上弦 満月 下弦



2025
(令和 7 年)

November

11

10

12

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		28	29	30	31			

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6



2025
(令和 7年)
December
12

11							2026 1						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31
30													

☒ 今月のやることリスト

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3 野菜日より発売日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

 新月
  上弦
  満月
  下弦

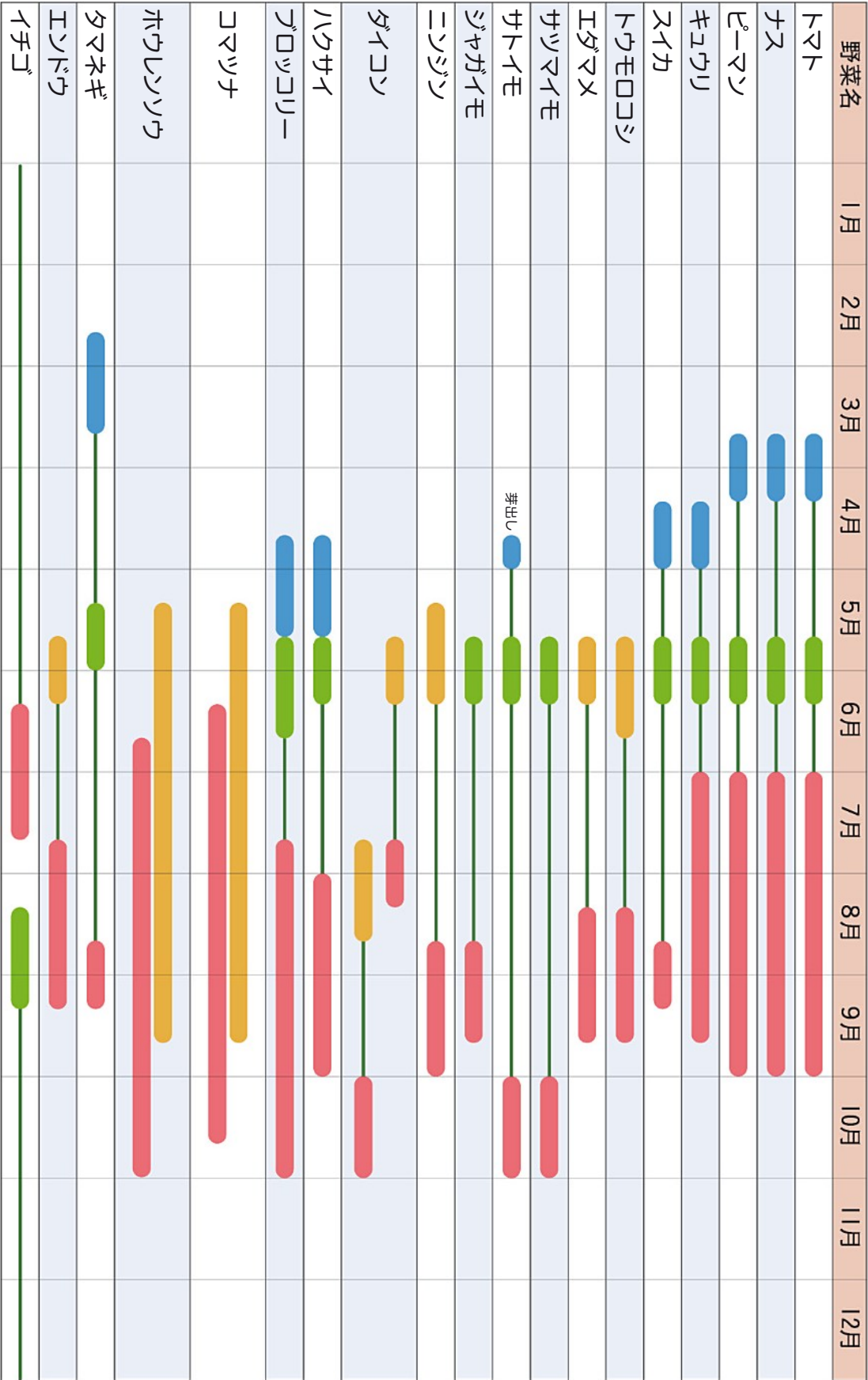
地域別

年間栽培スケジュール

各地域のデータはおおよその栽培スケジュールです。
同じ地域でも気温差があり、品種によっても時期に
差が出るので、自分に合った栽培プランを立ててください。

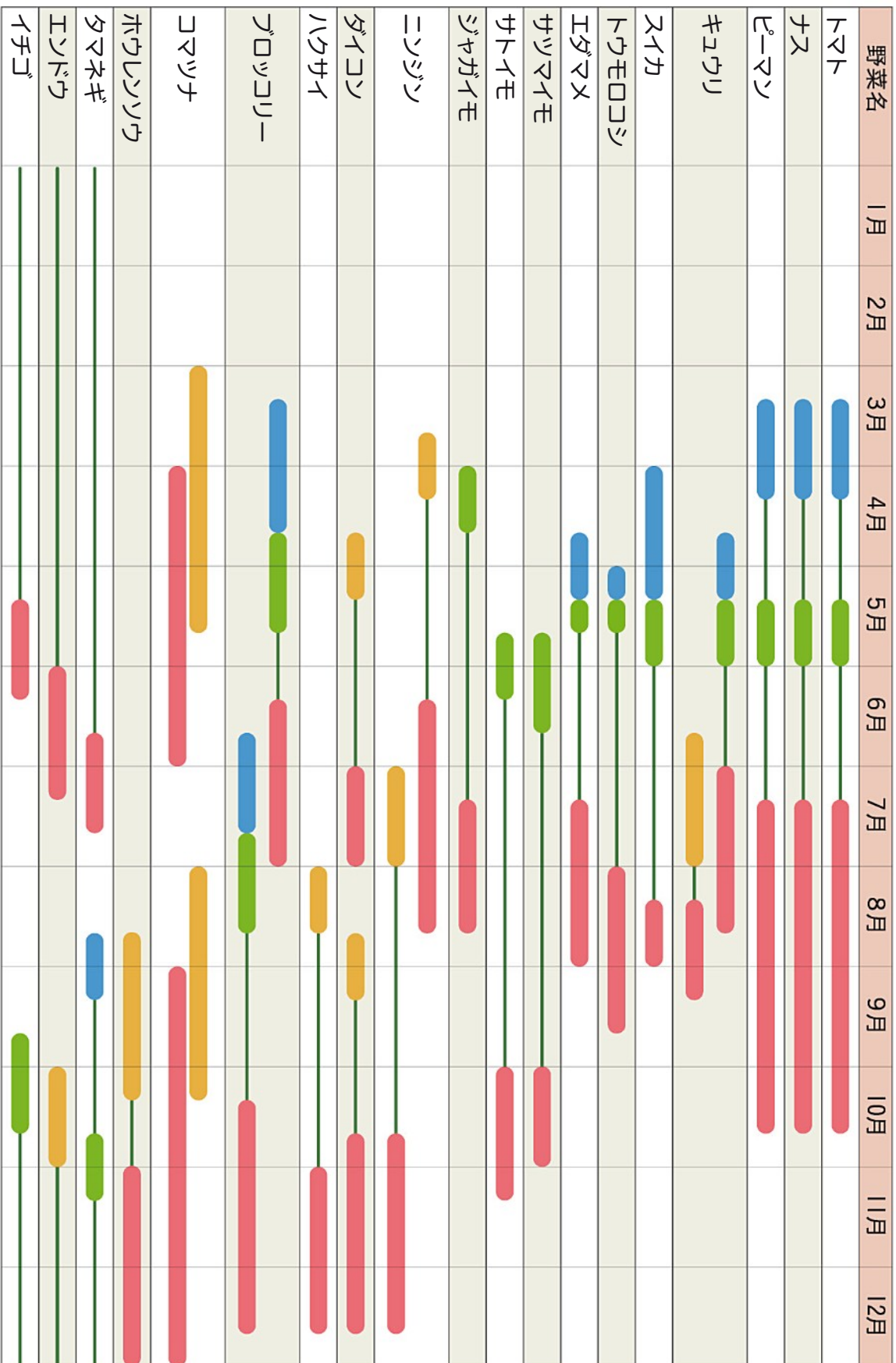
寒地

北海道札幌市の菜園家の栽培データをもとに作成



寒地

長野県北部の菜園家の栽培アンケートをもとに作成



タネまき (苗づくり) 植えつけ
タネまき (直まき) 収穫

中間地

埼玉県南部の菜園家の栽培アンケートを元に作成





...タネまき (苗づくり)
...タネまき (直まき)
...植えつけ
...収穫

2025 年

我が家の年間栽培スケジュール

タネまきした日や収穫期間などを書き込めば自分だけの栽培スケジュールが出来ます。来年の野菜づくり役に役立ててください。

[illegible]

[illegible]

