

1) 野菜づくりは難しくない!

野菜づくりの経験のない方は、何から始めたらいいのかとつい面倒となってしまう。でも、私達が水を飲みたい時は野菜達も欲しがってはいはず。私達が暑い時はやはり野菜達も暑いはず。こんなふうに考えて野菜達と付き合っていけば、野菜づくりは決して難しいものではありません。

2) 野菜作りは「土」づくりから

土に肥料分がバランスよく含まれていないと、健康な野菜を栽培することはできません。

野菜の葉や茎の成長に重要な「チッ素」。開花・結実に大きな働きをする「リン酸」。根の発育、耐寒性、耐病性を高める「カリ」。これらを肥料の3要素といい、更に根の生長促進の働きをする「カルシウム」と光合成促進の働きをする「マグネシウム」を加えたものを肥料の5要素といいます。

タネまきや苗を植付ける前には必ず堆肥などをたっぷり入れ土の質を良くすると共に、野菜の生育に必要な肥料(できるだけ有機質の多く含む肥料)を施しよく耕して、野菜づくりに適した「土作り」を行うことがポイントです。

野菜づくりに適した「土」とは...

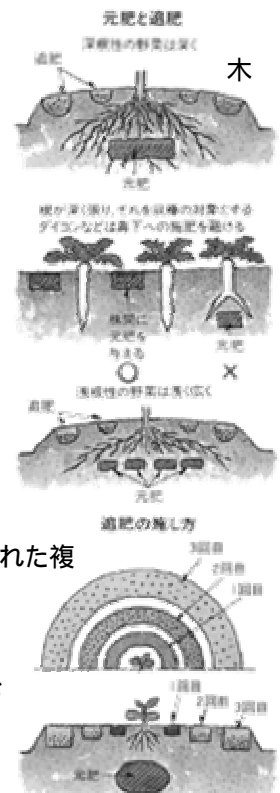
- | | | |
|----------------|----------------------|-------------|
| 水はけ・水もちがよいこと | 通気性がよいこと | 病原菌や害虫がないこと |
| 肥料分を適当に含んでいること | 土に根や葉・雑草・小石など異物がないこと | |

肥料の種類

- ・**有機質肥料** 植物や動物を原料にしたもので、油かす、骨粉、鶏糞、魚かす、草灰などこれらを配合したものもあり、土の中でゆっくり効いてくる緩効性で元肥に向いている。
- ・**無機肥料** 化学的に鉱物処理したもので化成肥料が代表的。無臭で、緩効性や即効性があるものが多い。
- ・**配合肥料** 有機質肥料と無機肥料を配合したもの。
- ・**活力剤とは** アンプル状やボトル状になって市販されており、薄めずに使うことが多いのですが中には希釈して使う物やスプレー式で直接葉面に散布するものもあります。しかし、これらは肥料ではありません。植物の活性を高めることを目的にしており、成分は微量要素を主としたものがほとんど。日光不足や耐寒性の強化、葉や花の色が悪いなどの場合に使用すると効果があり、人間でいう栄養ドリンク剤と考える。

化成肥料は、人工的に化学を応用して作られた肥料。N:P:Kの三大要素を中心に作られた複合肥料が一般的。少量でも即効性のあるタイプとゆっくり効くタイプがある。弱よくない点としては有機肥料と違って土を良くしていく作用がないので、化成肥料ばかり与えていると土がやせていくといわれる。肥料を与えるだけでなく、腐葉土や堆肥をすきこむなどして土自体を肥沃にすることが大切。化成肥料は臭いが少ないので、室内栽培に適する。

有機肥料は、微生物環境にいい影響を与えて土を良くしていくのが利点。与えすぎても害は少ないが、未熟だと根を傷めたりするので完熟のものを使う。有機配合肥料といろいろな原料をミックスして、チッ素・リン酸・カリがバランス良くなるように配合したものが使いやすい。化成肥料を多少含み、即効性を高めているものも多い。元肥には粉状、追肥には固形の方が便利。



！元肥とは 最初の土作りの段階で2種類の方法があり、土に混ぜ合わせるか、プランターの下部に敷くようにする。この場合は根が肥料に当たらないよう気をつけ、緩効性のものを施す。

！追肥とは 追肥は野菜の生育に応じて、植えつけ後あるいは発芽後 10～15 日目ぐらいに第 1 回を、以後 20～30 日に 1 回くらい施す。敷わらがしてあったり、株間の葉がふれあうような状態の時は、敷わらの上や通路に肥料をばらまくだけにする。配合肥料が使い勝手がよい。

3) 野菜を育てる条件

野菜に適した温度

高温を好む野菜

20 以上、25 前後が野菜の育ち方に適し、主として春夏の時期に栽培をする。果菜類やイモ類などがこれに相当しますが、これらの中にも真夏の暑さ(30 以上)に強いものと、暑さにやや弱く 20～25 くらいの方が育ちの良いものがあります。それぞれ原産地の違いに由来しています。

低温を好む野菜

20 以下、およそ 15 前後が育ちに適しており、主として秋冬の時期に栽培をする。これらには露地栽培のまま冬越しできる寒さに強いものと、霜や雪に対してやや弱いものがあり、霜よけや寒さよけが必要となる。もちろん地域によって異なりますが、関東地方では普通よしず囲いやトンネル被覆が行われます。温度と野菜の育ちとの関係は下の表のとおりになります。

寒さに強い

暑さに強い (30～

(0 近くでも枯れない) 寒さにやや弱い 32 でも成長する) 暑さにやや弱い

●エンドウ、ソラマメ	●ジャガイモ	●エダマメ、ササゲ	●インゲンマメ
●イチゴ	●ニンジン	●シロウリ、ニガウリ、ヘチマ、ユウガオ	●カボチャ、キュウリ、スイカ、マクワウリ
●ダイコン、カブ	●カリフラワー、ブロッコリー	●ナス、ピーマン、トウガラシ	●トマト
●ハクサイ、キャベツ、キョウナ、コマツナ、漬け菜類	●セロリー、パセリ	●オクラ	●トウモロコシ
●ホウレンソウ	●レタス	●ショウガ、サツマイモ、サトイモ、ナガイモ	●ゴボウ
●ネギ、ラッキョウ	●シュンギク、フダンソウ、ミツバ	●シソ	●ケール
	●ニンニク、ワケギ	●ツルムラサキ	●アスパラガス、フキ
		●ニラ	

季節に応じて決まる野菜作り

「八十八夜の別れ霜」と言われるように晩霜(おそじも)の無くなる 5 月上・中旬から初霜(はつしも)の降りる 11 月上・中旬までの約 6 カ月間が無霜期間です。露地栽培では、高温を好む野菜はこの無霜期間に栽培し、低温を好む野菜は晩夏から初秋に種まきをして、涼しい秋の気象条件の下で育てます。寒さが訪れるに従い収穫する。冬越しをして収穫を断続する場合、寒地では地下や雪中に貯蔵しますが、暖地では簡易な寒さよけ、上寄せします。

温度と発芽

種をまき芽の出る時の温度は、野菜の種類によって異なります。高温を好む野菜はおよそ25～30の温度が、芽が出るのに適した温度。低温を好む野菜は15～20が適した温度で、夏に種まきをする場合は芽を出させてからまきまき(芽出しまき)。また高温を好む果菜類などの苗つくりをする場合、温床を作って発芽に適した温度を確保します。

光と野菜の関係

大切な太陽光線

光は、夏の光が一番強く、春、秋、冬の順に弱くなって行きます。植物は、昔習った光合成で大部分の野菜は育っていきませんが、野菜の種類によっては日当たりを好む物、日当たりが悪くとも育ちがそれほど衰えない物、或いは暗い所を好む物に分けられます。日当たりを好む大部分の野菜は春から夏、夏から秋にかけて栽培する野菜が多いようです。また、日当たりも必要だけれど温度・水分の方が育ちに影響する野菜たちもいます。

日当たりのよいところを好む野菜

春から夏にかけ、あるいは夏から秋にかけて栽培する大部分の野菜は、日当たりの良いところを好み、お天気が良く強い光の当たることを要求します。キュウリ、ナス、トマト、ピーマン等の果菜類。トウモロコシやマメ類。ニンジン、ダイコン、ゴボウ等の根菜類。ハクサイ、キャベツ等の葉菜類などといった野菜がこの条件に相当します。

日当たりがやや悪くても育つ野菜

日当たりも大切ですが、他の条件の方がより育ちに影響する野菜もあります。こういう野菜は真夏の日当たりの良い時よりも、春や秋の方が育ちが優れます。温度と水分をより重要な条件とし、秋から冬にかけて栽培するサトイモやショウガ。また春先に旬のあるほとんどの野菜がこれに相当します。

日陰を好む野菜

ミツバ、フキ、ワラビ、セリなどといったように、弱い光線や、日陰を好む野菜もあります。これらの野菜は住居や立木の陰で良く育ちます。このほか、暗いところを好むウド、モヤシショウガ、切りミツバ等の野菜もあります

日当たりの良いところを好むもの

- キュウリ
- ナス
- トマト
- トウモロコシ
- ニンジン
- ダイコン
- ゴボウ
- キャベツ
- セロリー
- タマネギ
- カリフラワー
- ハクサイ
- マメ類
- ピーマン
- サツマイモ

日当たりが悪くても耐えるもの

- サトイモ
- イチゴ
- ショウガ
- シュンギク
- ネギ
- ホウレンソウ
- アスパラガス
- パセリ
- サラダナ
- レタス

日当たりの悪いところを好むもの

- ミツバ
- フキ
- ミョウガ
- ワラビ
- セリ

湿度と野菜

土壌水分(湿度)も生育に関して生育不良や病害発生をきたす野菜も多いことから、ここに列挙しておきます。

野菜と湿度条件		
多湿に強い	多湿に比較的強い	多湿に弱い
レンコン クワイ	ミツバ 里芋 タマネギ ナス	サツマイモ ダイコン カボチャ ほうれん草 トマト、スイカ

種まきと水やり

よい種を選び方

野菜の種のえらび方には2つのポイントがあります。1つはどんな性質を、つまりどんな品種にするか。もう1つは芽の出が確実で、育ちの良い種であるか。どちらも非常に大切なことです。作つけをする畑の気候条件や土地条件に合ったものをえらんだり、また作つけ計画に合わせて早生(わせ)種、中生(なかく)種、晩生(おくて)種の種をえらぶ必要もあります。種まき時期が適性であるかどうかを忘れてはならない種えらびの条件です。

種苗店ですすめるものをいろいろ検討してえらぶのも良いでしょう。発芽が確実であるかどうかについては、種の袋や缶に必ず種類、品種名、採種地、発芽率などが明示されていますので確認しましょう。とくに種類によって発芽率が違うので余分に入手しておくの良いでしょう。最近の種は貯蔵や包装の技術が進歩し、きれいな絵袋詰め、缶詰入りがあるので安心して入手できますが、品種の数が多いのでえらぶ時に注意します。

タネのまき方

畑と種子の準備ができたなら、いよいよ[種まき]です。種のまき方には次の3通りあり、野菜の種類や品種により異なります。

「ばらまき」:畑(畝)の全面に平均に種子をパラパラとまいていく方法で、コマツナやカブなど小型の葉菜類・根菜類に適している。

「すじまき」:割り箸などでまき溝を作りそこに一列に種子をまいていく方法、葉菜類・根菜類に適している。

「点まき」:一定間隔に種子を3~5粒づつまいていく方法で、マメなどの大型野菜に適している。

タネの上に土を

そして、種子の大きさの2~3倍程度の厚さに土をかけます。これを覆土といいます。なお、土を厚くかけると発芽が悪くなるカブやレタスなどの好光性種子はごく薄くかけるようにしましょう。

水やりは忘れずに

そして、種まきや苗を植え付けをした際には、水やりを忘れないでください。

ジョウロの口を上向きにして、水圧を抑えながら静かに土にしみ込ませるようにやるのがコツです。また、毎日の水やりは、表面が乾き白っぽくなってきたら、土の深さ5~10cm位まで水分がしみ通るくらいたっぷりとあげてください。少量づつ一日に何回もやるのは効果がありません。水やりは、冬は暖かい午前中に、夏は日中を避けて朝か夕方に行いましょう

コンテナと菜園栽培

コンテナ栽培は手軽ですが、水やりの手間がかかり、収穫も小ぶりな結果に。菜園栽培では大株になり水やりの手間が比較的少なく済みますが、雑草の除去に手間がかかります。

● 手軽さからみるコンテナ・菜園栽培比較表

= 手間いらず = 若干手間がかかる = 手間がかかる

作業	コンテナ	菜園	解説
土作り			コンテナ栽培ではハーブも野菜も園芸用ミックス用土のみで原則的に OK。用土を 100%コントロールすることができる。菜園栽培では年に 1 回、深さ 30cm 程耕し、土をリフレッシュさせながら、良い土づくりを目指す。
水やり			コンテナ栽培では春～秋にかけてほぼ毎日鉢土の様子を見る必要がある。 菜園栽培では、原則として定植時の水やりのみ。場合によっては盛夏に水やりをする必要もある。
雑草の除去			コンテナにも雑草は生えるが、除去は簡単。2F 以上のベランダ栽培ならば、ほぼ生えてこない。 菜園では植物の成長期に雑草もどんどん発芽・成長し栄養素を横取りされる。1 週間で 5～10cm なんてことも…。
施肥の回数			コンテナ栽培は水やりの度に肥料分が流出。多く与えすぎると肥料過多となるか、または根に悪影響があるので、細かく分けて与えることが基本。配合肥料などで対処可能だが、土壤環境が限定されるので気を配る必要あり。
盛夏対策			暑さを嫌う植物のコンテナは日陰に移動すればよい。菜園の場合はあらかじめ定植場所を考える必要あり。

台風対策			コンテナは室内に一時的に取り込んでしまえばよい。(対処が遅ければ ですが。)菜園の場合は支柱などたてても最悪の場合倒れてしまう。
越冬対策			コンテナは軒先または室内へ移動すればよい。耐寒温度 5 度以下の庭植え植物は鉢上げして室内か、はじめからコンテナに植える。

● 生育の良し悪しからみるコンテナ・菜園栽培比較表

= 良い = 普通 = どちらかといえば悪い

生育ポイント	コンテナ	菜園	解説
成長の早さ			コンテナ栽培は肥料の効きが早く根の成長が一定レベルで抑制されるので、生育が早く、開花も早い。
株の大きさ			コンテナは根の成長が一定レベルで抑制されるので、大株にする場合は大きめの容器を使う。