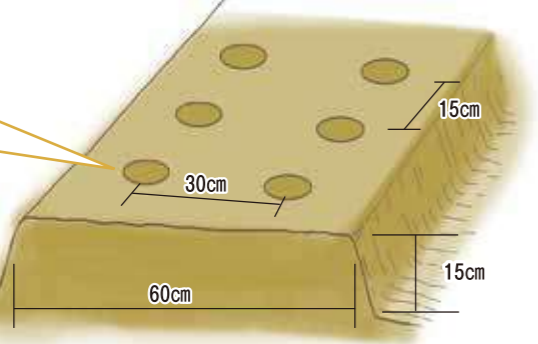
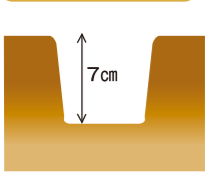




植え穴の作り方



苗はお互いに触れない程度に離す



畑の準備、定植
定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に肥料を入れてよく耕しておきます。うね幅は80cm、高さは15cmにします。幅30cmで2列、株間15cmに深さ7cm程度の穴をあけ、1穴に4〜5本の苗を植え付けます。苗はへっこけずにできるだけ離して植えたほうが良く生育します。草丈が長すぎるようなら20cmくらいに切り詰めてから植えます。

畑の準備、定植

収穫

植えつけた翌年、葉が20〜30cmの長さに育ったら、株元を3cmほど残して刈り取り、収穫します。収穫したら追肥を施しておきます。1年に何度も収穫できますが、追肥はそのたびにやります。葉が固いようなら刈り捨てる。1カ月ほどで柔らかい葉が伸びるので、これを収穫するようになります。真夏は株が弱るので収穫はいったん控えましょう。

管理
植え付け後1カ月と2カ月の時に追肥をして軽く土寄せしておきます。生育2年以降、夏にトウが立ちやすくなります。花が咲いてしまうと株が弱るので早めに摘み取ります。トウは折れる場所を取って、柔らかいところを食用にできます。甘くてシャキシャキしてとてもおいしいのでぜひ食べてください。9〜10月ごろに収穫を打ち切り、株の養成をします。冬に葉が枯れ始めたら地上部を刈り取り、堆肥を株が見えないくらい厚めにまいておきましょう。3〜4年ほど経つと葉が細くなり収量が減ってきます。春に株を掘り上げ、株分けして植えなおすと、またたくさん収穫できるようになります。

管理

栄養

栄養
β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。強い抗酸化力を持ち、免疫力を高めます。香り成分の硫化アリルはビタミンB1の吸収を促進するので、疲労回復にかかわります。油と一緒に食べればより良いです。代謝を高めてスタミナ増強もしてくれます。特に黄ニラは記憶力アップや脳の老化防止にかかわる成分「アホエン」を含みます。受験シーズンにもこの野菜です。

栄養

柔らかく香りがよく生食でもできる高級食材の黄ニラは、日に当りずすに栽培すれば作れます。通常に収穫してから追肥をし、段ボール箱をかぶせたり黒マルチを3重にしてトンネルにしたりして、まったく光が入らないようにします。1カ月ほどで収穫できます。光合成ができないので株が弱りがちになるので、黄ニラづくりは充実した株で1回だけにしておいたほうがよいでしょう。

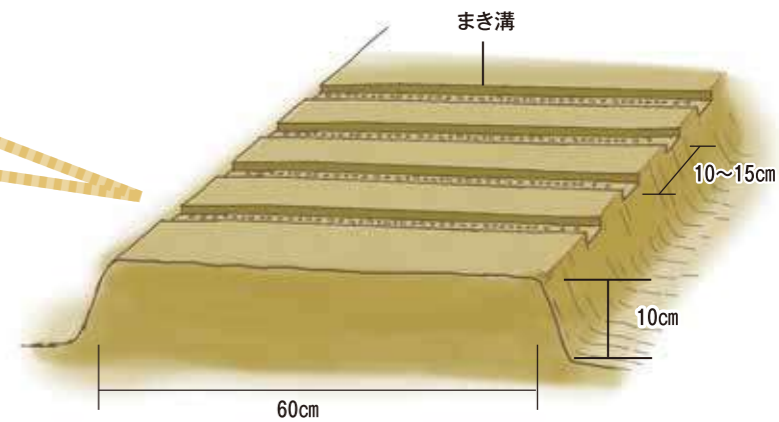


オススメ資材

「畑のカルシウム」(20kg) 1,425円(税込)

ジャガイモは弱酸性の土を好む上、酸度を中和すると「そうか病」が発症しやすくなるため、ジャガイモ栽培では苦土石灰を入れずに栽培する方が増えています。しかし、石灰を入れないのでカルシウム不足になり、生育不良や減収する畑も増えています! 「畑のカルシウム」は酸度矯正をすることなく、カルシウムを補給することができます。溶けやすく吸収されやすいカルシウムなので、どんな作物にも使えます。トマトの尻腐れ症、白菜の芯腐れ症の予防にも役立ちます。

〇お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



ほうさくClub!

第188回
今月は

「ニラに挑戦」

★これがニラのスケジュールだよ。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			種まき			植え付け					
						収穫					

Calendar

- 施肥基準 (1㎡あたり一例)
- 苦土石灰150g
- 堆肥3kg
- BBN552号100g
- BB追肥N30号20g×数回

文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。



育苗

育苗
苗床を作ります。うねは幅80cm、高さ10cm程度にします。深さ1cm程度の溝を10〜15cm間隔を作り、種をすじまきします。土を5mmほどかけて軽く押さえ、乾燥防止のために不織布をかけて、上からやさしくたっぷり水をやりまします。種まき後2週間ほどで発芽します。芽が出るまでは乾燥させないように注意します。本葉が2枚の頃、株間1cm程度に間引きします。種まき後1カ月と2カ月の時の2回、軽く追肥をします。種まき後3カ月すると草丈が25cm程度、葉数は4〜5枚になり、定植できるようになります。



スタミナ野菜としておなじみのニラは、野生化して土手に生えているのを見かけることが多いせいか日本の在来と思われがちですが、東アジア原産です。渡来したのはとても古く、古事記に「賀美良(カミラ)」という名で登場します。日本の気候に合わせて年中栽培できますが、薬用とされていた歴史が長く、野菜として利用されたのは明治時代からです。戦後、中華料理が普及して一般的な野菜になりました。