



本葉が7〜10枚になったら収穫です。株元からハサミで切り取るか抜き取ります。乱暴に抜くと土がほかの株の間に落ちてしまうので、振りながらゆっくり抜くようにしてください。

収穫



根元からハサミで切り取ってもOK!

じつは本葉が2〜3枚の頃に収穫に大切な本葉9枚程度までの葉の形成が終了しています。つまり、この時点での生育が収穫までの栽培の良し悪しを決めてしまっているのです。

もし葉の色が淡くて生育が悪いようなら、ハイポネックスなどの液肥で追肥してやりましょう。

過湿状態では蒸れて病気になりやすくなるので、基本的に水やりは本葉が3〜4枚くらいこの時までで終わらせ、あとは乾燥気味に育てます。ただしあまりにも乾かしてしまつたら、もちろん適宜水をやってください。

全5回コース

農産物栽培年間講習会 「ほうさくマスターclub」受講者募集!

家庭菜園の基礎知識などを学ぶ初心者向け講習会「グリーンファームカレッジ」に加え、今年も、さらに一歩先の販売を目指す方に向けた年間講習会「ほうさくマスターclub」を開講します。

直売所や市場出荷に興味がある方が対象です。

受講料 全5回分 3,000円 組合員/無料 ※土壌診断費は別途料金となります。 ※組合員と同居の家族も組合員とみなします。

講習内容・日程 開催時間は毎回、午後1時30分〜4時頃までとなります。

講習名	開催日
①土づくりと菜園計画、JAの出荷品目の紹介	2023年11月17日(金)
②防除日誌と栽培管理の注意点、直売所出荷のための心得	2024年 1月26日(金)
③土壌診断の結果説明、春野菜の栽培、病虫害防除	2024年 3月22日(金)
④夏野菜の栽培、春野菜の管理、病虫害防除	2024年 4月19日(金)
⑤秋冬野菜の栽培、夏野菜の管理、病虫害防除	2024年 7月26日(金)

募集人数 10名 ※全5回の講習会に出席できる方が対象となります。

会場 グリーンファーム中央店 (上田市国分80-6)

申込方法 各地区グリーンファーム店で申し込みを受け付けております。店内に申込書がございますので必要事項をご記入の上ご提出ください。

申込期間 2023年9月1日(金)〜9月25日(月)

※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。当選された方には電話でご連絡いたします。その後、受講料のお支払い等の案内をいたします。

募集対象

1. 直売所および市場に出荷をしたいと考えている方
2. 家庭菜園の基礎知識だけでなく一歩踏み込んだ詳しい内容を学びたい方
3. 畑が空いていて何かやりたいが、何をしたらいいか悩んでいる方

お問い合わせ先 グリーンファーム中央店(担当:山口、中山) TEL:29-8177



ほうさくClub!

第254回
今月は



「コマツナ」に挑戦!

★これがコマツナ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					
											収穫

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥3kg ■BB552号100g

⚠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、営農相談員にお問い合わせください。



畑の準備・定植

定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料を撒いて深く耕しておきます。畝は幅80cm、高さは5cmに作ります。種まきは条間15cmで深さ1cmのとき溝を作り、1cm間隔で種をまきます。マルチをするなら5列の穴あきのものを使い、1穴に数粒播きます。土を被せたら手のひらや板でしっかり押さえます。その上から乾燥予防のために不織布をべた掛けし、その上から水をやり、芽が出るまでは乾かさないように注意しましょう。

一度にたくさん播くより、播種日をずらすと、長い期間収穫をすることができます。

ホウレンソウとコマツナ、区別つきますか?意外とよくわかっていない方が多いように感じます。

ホウレンソウはアカザ科の作物で、シウ酸があるため下茹でしてから食べますが、コマツナはアブラナ科で、アクが特にならないのでそのまま調理できます。どちらも緑黄色野菜ですが、栄養価は全体的にはホウレンソウの方が多めです。しかしカルシウムや鉄はコマツナに軍配が上がります。コマツナは手軽に使用して栄養豊富な優秀野菜です。

管理・間引き

発芽したら不織布を外します。本葉が1枚出たら、双葉がきれいなハート形の株を残すようにしながら株間2cmになるように間引きします。

本葉が2〜3枚になったら株間を4〜5cmにして葉が触れ合わないよう

