

ほうさくClub!

第
290回
今月は



「ミズナ」に挑戦!

★これがミズナのスケジュールだよ。

Calendar

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2kg ■BBN552号100g
■BB追肥N30号20g×1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。



畑の準備・種まき

ミズナは、数少ない日本古来の野菜の一つです。関西を中心に漬物や鍋物にして食べられていました。2000年あたりからサラダに使われるようになり、現在では全国で消費されています。「京菜」とも呼ばれ、京野菜として有名ですが、生産量は茨城県がダントツに多く、約50%のシェアを誇ります。

白い軸が目立つのであまり栄養が無いように思われますが、βカロテンが豊富な緑黄色野菜です。鉄やカルシウムなどミネラルや食物繊維も多く含み、積極的に食べたい野菜です。春から秋まで長期間種まきが可能で、害虫に気を付ければ気軽に栽培できます。

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よく耕しておきます。畝は幅60cm、高さ10cm程度に作ります。

種まきは条間15〜20cmで深さ1cmの溝を作り条播きします。種の間隔は1cmにします。マルチを張るなら1列に5穴開いているものを使って1か所に数粒播きます。穴の深さは1cmほどです。

覆土したら軽く押さえ、暖かい時期の播種なら防虫ネットでトンネルを、涼しい時期なら不織布をべたがけして端

を土で押さえ、その上から水をやさしくたたぷりやります。

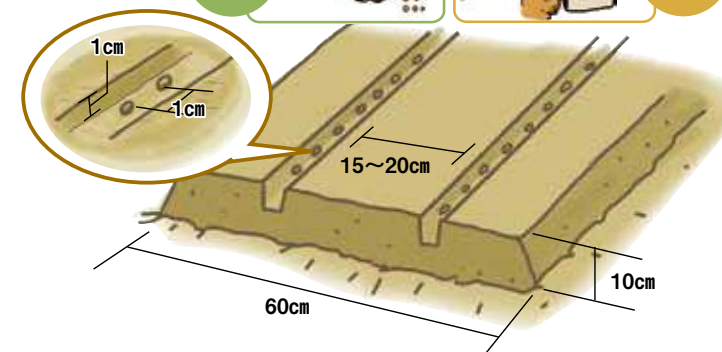
定植
1週間前

BBN552号



苦土石灰
堆肥

止櫃
2週間前



間引き・追肥

芽が出揃った頃に1回目の間引きをします。本葉が2枚、4枚、6枚になったときにも間引きをします。根がよく張るので引き抜くと残したい株まで抜けてしまいがちです。はさみで切り取って間引きしましょう。最終的に株間は5〜45cmにします。サラダ用の小株は株間5cm、秋播きで漬物用の大株にした場合は45cmにします。

全5回コース

農産物栽培年間講習会
さくマスターclub」受講者

直売所出荷
はじめませんか?!

今年も、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 組合員は無料

※非組合員は年間5,000円となります。
※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。

講習会内容	開催日
★個別栽培計画相談（受講者のほ場に伺います）	2026年11月～12月
①JA出荷品目の紹介・直売所出荷の心得	2026年12月11日(金)
②土づくりの基礎と農薬防除の基礎	2027年 1月22日(金)
③農家訪問①（アスパラの栽培管理・病虫害防除）	2027年 4月16日(金)
④農家訪問②（ブロッコリーの栽培管理・病虫害防除）	2027年 6月18日(金)
⑤農家訪問③（ミニトマトの栽培管理・病虫害防除）	2027年 7月 9日(金)
★総括意見交換会	2027年 9月10日(金)

※農家訪問の内容は変更になることがあります。

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、何を作ったらいいか悩んでいる方

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います。
店内に申込書があり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 **2026年9月16日(水)～10月16日(金)**
※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ご案内いたします。



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

ほうさくClub! に関しての
お問い合わせは、各グリーンファーム店まで

◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665
◎よだくぼ南部店 ☎85-2400 ◎しおだ店 ☎39-8118