

### ●プランター栽培の基本

- ・プランターは、日当たりや風通しのよい場所に置く。ベランダでは、すのこや台の上に置く。
- ・今回は菜っ葉類の栽培ですので、標準プランター（約65×22×18.5、15ℓ程度）で可能です。土が底からこぼれ落ちないように（底網などを敷き）、底が隠れる程度の鉢底石を敷き、その上に培養土を入れる。
- ・植え穴をあけ、水を注ぎ浸透したら、植え穴に苗を入れ、土をかぶせて根元を軽く押さえる。
- ・菜っ葉類の植え付けは5～6cm間隔の株間、条間（筋の間隔）10～15cmほどで植える。
- ・よく観察して害虫を見つけたら、早めに対処。黄色くなった下葉は取り除き病気の予防を。
- ・寒さに比較的弱いものは、寒冷紗などで覆うとよい。

注意点は、①水やりと ②追肥です。

- ① 水やり・・・表面が乾いていたら冬季でも水やりが必要です。乾燥に気を付けて下さい。水の通りや土の通気性が悪くなると、根に酸素が届かず生育が悪くなる。その場合は穴あけする。直径2cmの棒の先を削って尖らせ、10cm間隔で容器の縁にそって差し、穴をあけ通気をよくする。20日間隔で数回穴あけをし、穴に追肥すると肥効もよくなる。
- ② 追肥・・・プランター栽培では日々の水やりで肥料が流れ出しやすいので、追肥が必要。

今回は、セルトレイ（12穴）で育てた菜っ葉の苗、ハーブ2種の苗です。

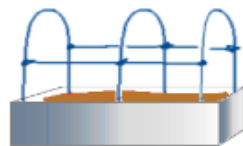
お届け：苗はすべて12月6日～10日（肥料は11月29日～12月3日）

寒いところではひと手間かけて、寒冷紗やビニールで覆い、温室を作ってあげてはいかがでしょうか？

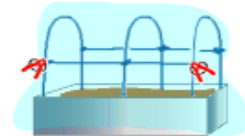
針金ハンガーを切る



組み立てて・・・



ビニールかぶせて・・・



出来上がり！

#### ■小松菜

- ・株間5～6cm。1ヶ月ほどで栽培でき、基本的に年中栽培可能。カルシウム、鉄分、カロチン、ビタミンCが豊富。春から秋にかけては短期間で収穫できるので、元肥のみで大丈夫。寒くなって成長が遅くなり収穫まで30日以上かかる場合は、20日に1回程度の追肥が必要。

#### ■ほうれん草

- ・株間5～6cm。カロチン、鉄分の多い高栄養野菜。古土を使う場合は、酸性を嫌うので苦土石灰を標準プランターあたり50gほど混ぜる。基本は元肥1回ですが、生育を早めるためには液肥を4～5日に1回、2～3回施肥してもいい。表面を乾かさないう、水やりを。収穫は間引きのように抜くと、隣株の生育が悪くなるので、端から順にハサミで根本から切って収穫します。

#### ■ミズナ

- ・株間5～6cm。株間を広げて長く育てると葉が増え大きくなります。ミズナは、その名の通り水をたくさん吸収するため、湿り気のある排水良好な土が好きです。表面を乾かさないう、水やりを。追肥は20日ごとに2回ほど。背丈が25～30cmになったら、一株ずつ間引き収穫。アブラナ科でコナガなど害虫が付きやすいので注意。寒さに強く、霜にあたると甘さが増しおいしくなる。

## ■サラダ菜

・株間 10～15cm。土は標準のものでよいですが、酸性を嫌うので古土を使うときは、苦土石灰を標準プランターあたり 20g 全土にまんべんなく混ぜて調整。長期間の栽培になるのでスタミナ切れにならないよう、春菊と同様に追肥を定期的に（20 日ごとに）。また、乾燥も品質低下を招くのでいつも適度に湿っているように。本葉 10 枚ほどに成長した時から収穫。外葉を茎の付け根からかきとって食べる。中心から数枚の葉は、再生力維持のために残し、外葉からかきとって収穫、長期栽培が可能に。寒さには比較的弱いので、寒冷紗で覆うと良い。

## ■ネギ

・標準プランターで、よく出来ます。酸性土に弱いので、古土を使う場合は苦土石灰を標準プランターあたり 20g 入れて調整してください。再生力が強いので、上部の葉を順次摘み取り収穫しこれを繰り返すと長期に収穫可。ただし、肥料と水が常に効いていることが大切。20 日おきに追肥を。

## ◆ハーブ

### ■タイム

・丈夫で育てやすい。ハーブの中でも、殺菌作用と抗ウィルス作用に優れているので、ハーブティとしてうがい薬に使用するのも、with コロナの今に効果的です。料理はもちろん、お風呂やアロマオイルなどに使用するのもいい。乾燥に強く、酸性土を嫌い多湿に弱いので、枝が蜜に茂って風通しが悪くならないように、株元の風通しをよくする。乾燥を好むので、表面が乾いたら水やりをする程度。（ただし、植え付け直後は根付くまでの水やりが大切。）追肥は控えめに。真夏をのぞいて 3～11 月の間に数回。多湿や蒸れに注意すれば害虫もほぼ寄り付かない。根の成長が早いので、鉢の底から根が伸びてきたら、一回り大きい鉢に植え替えるか、株分けをする。

### ■セージ

・丈夫で栽培しやすい。昔から不老長寿の薬効があると言われている。多湿に弱いので蒸れに気をつけて、株元の込み合った枝を切り落とし、日当たりや風通しをよくする。シソ科で害虫（アブラムシやハダニなど）が付きやすいので、葉の裏側を注意深く観察し駆除する。冬場は、寒風や霜防止のため、ベランダの屋根のある場所に置く。畑では、腐葉土などを敷いてカバーする。乾燥を好むので水は乾いたらやる程度で、特に冬は控えめに。肥料は、4～6 月ころ月 1 回程度。夏場は施肥を避け、様子を見ながら秋にも 1 回。セージは生育旺盛なので、挿し木で増やせます。（春か秋ころ）

## 土について

- ・何度か（年 2 作程度）栽培した土は、酸性に傾いています。再利用する場合は、苦土石灰で中和し、土壌改良剤を混ぜ、新しい土を 3 分の 1 ほど混ぜて使用下さい。
- ・有機培土はできるだけ早めに使い切ってください。コープ自然派の有機培土は有機質肥料使用のため、密封状態で長く置くと異臭がすることがあります。その場合、5 日間ほど土全体を空気にさらしてからご利用ください。また、コープ自然派の有機培土は元肥入りです。最初の肥料は不要です。（市販の用土も、表示を確認して下さい。）

## ●病害虫対策

病害虫は、日当たりや水はけの悪いところや、土の栄養が悪いところに発生しやすい。注意深く観察して早目に対処しましょう。青虫などの害虫を発見したら、手で取り除きましょう。または、ピンセットで摘む、ハケで落とす、粘着テープにつけて取る、などよく観察して下さい。また、寒冷紗や防虫ネットで寒さや害虫対策をするのも効果があります。

病虫害対策に以下の自然農薬などお試し下さい。自然農薬なので、ききめは1～2週間程度です。

- 病気予防・・・木酢液（竹酢液）を1000倍に希釈し、3日に1回ほど散布。または食酢を300～500倍に希釈し、1～2週間に1度ほど散布。（野菜が丈夫になる）  
コーヒー（濃度はそのまま）を散布—うどんこ病やハダニの防除  
べト病、さび病、害虫駆除に、ニンニク1ヶをすりおろし、水1ℓを加え布でこす。  
それを5倍希釈で吹きかける。
- 害虫対策・・・竹酢液（食酢も可）を300倍に希釈し散布。  
アブラムシ防除には、晴天の午前中に牛乳を薄めず霧吹きで、葉の裏に吹きかけ、膜がのこらないように使用後はよく洗い流す。  
ナメクジ退治には、小皿にビールを入れて、出そうなところに置く。

NPO 自然派食育・きちんときほん

0120-236-003（土日祝除く AM9:00～PM5:00）

e-mail: [npokichintokihon@leto.eonet.ne.jp](mailto:npokichintokihon@leto.eonet.ne.jp)