

**●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（120程度の土）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。
  - ・植え穴を掘り、水を注ぎ入れる。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）10～15 cm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。
- 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、菜っ葉類の野菜苗&豆類（ポット苗）です。

**サラダ菜は長期間、摘み取り収穫ができます。**

**■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。1ヶ月ほどで収穫。

**■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。アブラナ科でコナガなど害虫が付きやすいので注意。

**■サラダ菜**

- ・株間 10cm。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、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枚に成長したら外葉から1枚ずつかき取って収穫。中心から数枚の葉は、再生力維持のために残します。そうすれば、長期間摘み取り収穫ができます。

**■インゲン豆（つるなし）**

- ・豆の栽培方法は、実エンドウやスナップエンドウなどほとんど同じです。豆は、比較的病害虫にも強く、作りやすい野菜です。が、連作をきらいます。2～3年は豆を植えてない土を使って下さい。古い土を使う場合は、苦土石灰を標準プランターあたり全体に20g 混ぜ、さらに新しい培養土を30% 加えます。インゲン豆は時期をずらしながら栽培し、三度取れることから関西では三度豆とも言われています。（ただし、時期をずらして種まきした場合のことです）。

開花から10日～15日で収穫。あまり豆がふくらまないうちに若取りしたほうが、やわらかくておいしい。苗はプランターの場合は株間約20cmで、ある程度密植にしたほうが多収になります。収穫

期間は短く2週間ほどです。追肥の回数は少なめで、開花後実がつき始めたら（本葉が2枚出てから20日ほど）1回程度。つるなし豆は、背丈が低いので30~40cmの短い支柱を立て、安定するよう斜めにも支えを入れる。高さが20cmほどになったら、麻ひもなどで、支柱に誘引する。

#### ■スナップエンドウ（つるなし）

- ・栽培方法は、上記のインゲン豆を参照下さい。支柱は50~60cm。開花後20~25日をめやすに、豆が大きく膨らんできたら収穫。インゲン豆と同様、若取りしたほうが樹を疲れさせません。病虫害（うどん粉病やアブラムシ）に気をつけて、よく観察しながら対処して下さい。

#### ●土について

- ・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、表示確認）

### 古土は再生利用しましょう！ ~作物だけでなく、土も育てる~

何度か栽培した土は、酸性に傾いています。苦土石灰で中和し、ミネラルを補給し土を再生することで連作障害を防止できます。土も野菜と同様、じっくり育ててあげましょう。

- ① プランターの古い土を出し、乾燥させてふるいにかけ、ゴミを取り除く。
- ② 細かいふるいにもう一度かけ、粉状の細かすぎる土は取り除く。  
（細かすぎる粉状の土は、野菜づくりには適さない。庭土などの別の用途に使用。）
- ③ 苦土石灰を一握り入れ（ケルプレットを少し加えるとさらに良い）、10日間ほど寝かします。
- ④ バーク堆肥、腐葉土など10~20%混ぜ込む。 ※今回、バーク堆肥の企画があります。
- ⑤ 握ると固まる程度に水を加え、ゴミ袋（透明）などに入れる。日なたに1~2か月ほど太陽熱で殺菌する（真夏は一週間で充分）。
- ⑥ 新しい土を3分の1ほど混ぜて使用ください。

＼野菜は土が育ててくれるもの。工夫して、ふかふかの土を作りましょう！ 土は捨てないで！

※土は同じプランターで1年に2作するとして、年に一度は土壌改良を。

※作物の残渣（ヒゲ根や葉など）は細かく刻み、乾燥させてプランターの鉢底石の上に入れる（1~2cm厚さ）。使っているうちに次作の堆肥になります。

#### ●病虫害対策

病虫害は、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。または、防虫ネットなどで害虫対策をする。

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

○病虫害対策・・・酢は野菜を丈夫にし、うどん粉病などの予防になります。

◇木酢液（竹酢液）を1000倍に希釈し、3日に一回散布。（濃度は銘柄により異なります。ラベル等で確認を。）食酢を20~50倍に希釈し、1~2週間に1回散布

◇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

◇ベト病、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。

◇うどん粉病、アブラムシに重曹スプレー。重曹小さじ2杯を1ℓの水に混ぜて毎日10

日間スプレー（雨の多い季節には少量の調理油と石けんを混ぜて散布すると葉っぱへのくっ付きが良くなる）

◇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、膜が残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・きちんとしほん

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)