

### ●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。病害虫（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

- ・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、土壤改良剤を混ぜ、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して下さい。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。）

## 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 マグキーゼ（苦土）とハーモニーシェル（石灰を）一握り入れ10日間ほど寝かします。
- ④ BLOF 堆肥 23、放線菌堆肥（バーク堆肥や腐葉土など）10~20%混ぜ込む。
- ⑤ 握ると固まる程度に水を加え、ゴミ袋（透明）などに入れ、日なたに1~2か月ほど置き、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、年に一度は土壤改良を。

※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。防虫ネットなどで害虫対策をする。

病害虫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
- 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。

※うどんこ病には、納豆でバチルス菌液を作って（少し手間ですが）、散布するのが効果的です。

作り方をご入用の方は下記へ問い合わせ下さい。メールまたはファックスで資料をお送りします。

納豆のパックについたネバネバを100cc程度の水で溶いて霧吹きで散布するのもいいです。

（ただし、カラシや醤油が混じっていないもの）

- 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 法人 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)