

家庭菜園のすすめ

家庭菜園のすすめ - 目次



- [良質の堆肥を使って家庭菜園づくりをしてみませんか？](#)
- [育てる作物を決めましょう。](#)
- [良質堆肥を使って元気な野菜が育つ土づくり。](#)
- [種まきと定植](#)
- [栽培管理](#)
- [施肥](#)
- [収穫](#)

良質堆肥を使って家庭菜園づくりをしてみませんか？



野菜を育てた経験が無いと、野菜を作るとはとても難しいものだと考えがちですが、基本的な作り方を知れば誰でも簡単に作れます。

さらに、家庭菜園によって以下のような「良いこと」もあります。

- 収穫してすぐ料理ができるので、新鮮でおいしい野菜が食べられます。
- 野菜を家族みんなで育てることによって、会話がうまれます。
- 体を動かすので運動不足が解消できます。
- 土地があれば、あまりお金を掛けずに始められます。
- 食費の節約になります。

育てる作物を決めましょう。



野菜は沢山の種類がありますがその中でも、比較的簡単に育てられるものから手がけると良いでしょう。

野菜の種類により育つ時期、育て方が異なります。

ここでは身近な野菜であるほうれん草、レタス（結球）を例にみてみましょう。

・種まき時期・定植（苗を畑に植えること）時期と収穫時期

ほうれん草の種まき時期は9月上旬から10月下旬です。収穫は育ち具合を見て行いますが、播種（種まき）時期と収穫までの日数の目安は次の通りです。

9月播種 36～45日

10月上旬～中旬播種 70～90日

10月下旬播種 120日

レタス（結球）は畑に直接まくとうまく育ちません。セルトレイにまいて約30日後に畑に植え付けます。まく時期を9月中旬とし10月中旬に定植し、1月上旬から下旬に収穫します。

良質堆肥を使って元気な野菜が育つ土づくり。



野菜が健康に育っていくためには、環境がとても大切です。中でも軟らかい良い土を作ることが重要です。良い土では元気な野菜が育ちます。

良い土を作るには良質の堆肥をやるのが一番です。宮崎県には家畜ふんを原料にした良いたい肥がたくさんありますのでそれを使用すると良いでしょう。

家畜ふん堆肥は種類によって使い方が異なります。 1m²当たりの使用の目安は牛ふん堆肥の場合 3kg、豚ふん堆肥の場合 1.5kg、鶏ふん堆肥の場合 600gです。これを種まき、または定植の2週間位前に畑全面撒いて耕しながら混ぜ込みます。

種まきと定植



畑（土）づくりが済んで、先ずはじめにする作業は種まきあるいは定植です。野菜の種類によってはほうれん草のように種を直接畑に播くものと、レタスのように苗床に播いて育てた苗を植え付けるものがあります。直接畑に播く方法は比較的簡単で初心者にお勧めです。苗床に播く方法は、苗床の準備など手間がかかるので、育てられた苗を購入して植え付けた方が無難でしょう。

ほうれん草の種は条（すじ）状にまきます。まき方の目安は条と条の間が20cm、まき溝の幅8~10cm、株と株の間が5~7cmですが、種をまく時は平均2cm間隔くらいになるようにバラまき、土を1.5cmくらいかけておきます。この時の種の量は1m²当たり5~8mlになります。種まき後5~7日で芽が出てきます。

レタス（結球）は市販の苗を購入して植えます。定植は苗の表面の土がかくれるくらいに穴をほり苗を植えてから土を鉢土の周囲に戻します。植える間隔は株と株の間が25cm、条と条の間が30cmを目安とします。定植後水を一株当たり200ml程やっておきましょう。

栽培管理



作物を育てるには日頃の管理が大切になります。

間引き

ほうれん草のように畑に直接種をまく野菜は間引きが必要です。ほうれん草は成長に伴い本葉が 1, 2 枚から 3, 4 枚と増え大きくなってだんだん混み合ってきます。この時、育ちの悪いものや病害虫の付いているものを優先的に取り除き、株間を広くする作業が間引きです。ほうれん草の場合間引きを 1~2 回行い、最終的に株間を整えます。

草取り

雑草が多くなると生育に悪い影響を与えます。生育が悪くならないように雑草が生えてきたら除草をする必要があります。雑草が大きくなって抜くと野菜の根をいためるので小さいうちに行いましょう。

施肥



野菜が育つには養分を必要とします。この養分はたい肥をやれば堆肥から供給されます。しかし、場合によってはこれでは不足する場合がありますので、生育状況をみながら葉の色が黄色くなったり、生育が悪くなったりしたときは肥料（主に窒素肥料）をやって下さい。

肥料は大きく分けて有機質肥料と化学肥料に分けられます。一般的には化学肥料はすぐ効きますが（化学肥料でもゆっくり効く種類もある）、有機質肥料はゆっくり効きます。

堆肥も肥料分を含んでいますので、一種の有機質肥料と考えられます。

収穫



ほうれん草の収穫の目安は9月中旬まきで10月下旬頃、草丈が20～25cmになったら順次収穫します。

結球レタスは球の頂部が濃緑色になりかけた頃、しまりのよいもの（球の頭を軽く押して、1～2cmへこむくらいが収穫の適期です）から順次収穫します。