

簡単サラダ野菜



ミニトマト

苗の植え付け期/4~6月 収穫期/7~9月
小さなトマトで収穫量が多く、育てやすい野菜で観賞用としても人気のある野菜です。



ピーマン

苗の植え付け期/4~6月 収穫期/7~10月
霜のない時期ならいつでも育てられる丈夫な野菜です。カラーピーマン、パプリカなど種類も豊富です。



リーフレタス

種まき期/3~5月・9~10月 収穫期/5~6月・11~12月
生育の速い結球しないレタスで、家庭菜園向きです。緑葉種と赤葉種があります。



サラダ菜

種まき期/4~5月・9~10月 収穫期/7~8月・12~翌1月
レタスの仲間です。クセがなく、栽培も簡単です。水耕栽培も可能です。



ラディッシュ

種まき期/周年 収穫期/周年
1カ月くらいで収穫でき、一年中種まきできて、鉢やプランターでも手軽に楽しめます。



クレソン

苗の植え付け期/3~9月 収穫期/4~9月
独特の香りと辛味がある香辛野菜です。茎から簡単に根が出るので、水耕栽培に適しています。



青シソ

種まき期/4月中旬~5月 収穫期/6~8月
古くから親しまれている、育てやすい香草です。料理での利用法も豊富です。



ミニニンジン

種まき期/4~5月 収穫期/6~7月
甘味のある小型ニンジンです。ビタミンAが豊富で、70~75日くらいで収穫できます。



モロヘイヤ

苗の植え付け期/5~6月 収穫期/8~9月
ビタミン・カリウム・鉄分などを多く含む高栄養野菜として、注目されています。収穫は摘芯を兼ねて行います。

※地域によっては気候条件の違いにより時期が異なる場合があります。

いちごの栽培

実も花も可愛いいちごは、日の当たるベランダで手軽に楽しむことができます。

■栽培のポイント

春先から収穫したい時には10~11月に苗を購入します。ポット苗は根をよくほぐして広げ、深さ20cm以上の容器に植え付け、日当たりの良い場所に置きます。いちごは気温が5℃以下になると生育が止まるので、寒い時期には夕方から屋内に入れてやりましょう。2~3月にポリフィルムをして、花が咲き始めたら筆を使って人工受粉をします。なお3~4月に植え付けて屋外で育てると、マルチングも人工受粉も必要ありません。結実した実は、土に触れないように、土部にマルチやワラを敷いてください。

■土づくり

いちごは弱アルカリ性の土を好むので、赤玉土(中玉)4:小粒の鹿沼土2:腐葉土2の割合で混ぜたものがおすすめです。苗を植え付ける数週間前に堆肥と石灰を加えて、よく耕しておきます。

■水やり

「いちごは水でつくられる」と言われるほど、水を好む性質があります。毎朝、プランターの底から水が出るまでたっぷりと与えてやりましょう。

■肥料

肥料を与えすぎると茎や葉ばかりが伸びてしまうので、チッ素をなるべく控えて、苗の活着後に緩効性の固形肥料を施します。実の付きと肥大を良くするには、花芽が付いてから魚粉や米ぬかなどの有機質肥料を施すのがポイントです。

■収穫

冬の間は花芽ができてから50日前後、春先は花芽ができてから40~45日で収穫できます。



※画像はイメージです。



ベランダで育てる わが家の菜園



Q ベランダでも菜園って
できますか?

YES!

A ベランダで手軽に
栽培できる野菜は
たくさんあります。
ぜひ挑戦しましょう!

- ベランダで育てるポイント
- 苗の植え付け
- 植え付け後の管理
- 種まきの実践
- 簡単サラダ野菜
- いちごの栽培

やってみよう!

ベランダで育てるポイント

●理想的な置き場所とは…

大切なのは日当たりの良い場所を選ぶことです。1日4時間以上日が当たる場所なら理想的です。ただし西日が当たるようなら、夏季にはすだれやよしずを使って日よけをする必要があります。また、風通しの悪い場所だと病害虫が発生しやすくなるので、通気性にも配慮しましょう。高層住宅などのベランダでは、逆に風あたりが強すぎるので、その場合には防風ネットをとりつけるなど、風よけ対策を行います。

●鉢やプランターの土づくり

土の配合に不慣れな初心者や植え付ける植物が多くない場合には、一般に「野菜用」あるいは「ハーブ用」として市販されているブレンド済みの培養土が便利です。慣れてきたら、いろいろな用土を組み合わせ、植物や環境により合った土づくりを工夫します。代表的な配合例は、赤玉土5ℓ・腐葉土3ℓ・パーミキュライト2ℓ・高度化成35gなどです。

苗の植え付け

野菜もハーブも種から育てるよりも、市販の苗を購入して育てる方が手間も時間もかからず、失敗も少なくなります。春から初夏にかけては苗が出回る時期なので、マメにチェックして、丈夫な苗を選んで植え付けましょう。

●植え付けの適期

植え付けた苗が根付いて、新しい根を増やせるぐらいの地温になったころです。気温で言えば15℃以上、ソメイヨシノが咲くころと言われます。それより早く苗を購入した場合には、ビニールを掛けるなどの保温が必要です。



●植え付け時の注意

苗は細根を切らないように軽く根鉢の土をほぐし、適正な深さに植えます。苗がぐらつかないように根元を押さえ、葉が土に付かないように注意しましょう。密植すると日当たりや風通しが悪くなって病害虫の被害に遭いやすいので、所定の間隔に株間をとるようにします。

●鉢・プランター選び

野菜の品種によって最適な鉢・プランターの大きさは異なります。コマツナやチンゲンサイなどの葉物野菜は、地上部も地中の根っこもそこまで大きくならないため、長方形型で深さ20~25cmくらいのものを選びましょう。一方、トマトやなすといった人の背丈ほど育つ植物は根も張るため、大きめのプランターを選ぶ必要があります。丸形でも正方形型でも構いませんが、深さが30cm以上のものを選びましょう。

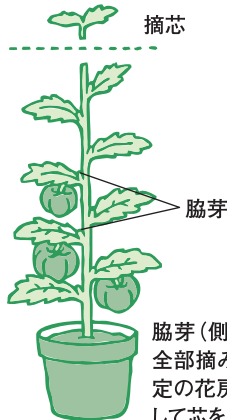
植え付け後の管理

●水やり

苗が大きく育つには、たっぷりの水分が必要です。特に容器植えの植物は人の与える水に頼っているため、やり忘れは厳禁です。夏場は午前・午後の2回与えます。ベランダは特に乾燥しやすいので注意しましょう。

●支柱立て

つる性のものや背丈の高くなるものは、早めに支柱を立ててやると、正常に生育します。支柱の種類は太さの異なる鋼管・ネット・竹の棒・あんどんづくり用などさまざまです。植物の特性に応じて最適のものを選びましょう。



●摘芯

摘芯とは、生育中の植物の芽先を摘みとることです。これによって枝の量がコントロールされ、収穫量や品質の向上につながります。また、摘芯をせずに伸ばし放題にしておくと、日当たりや風通しも悪くなります。

腋芽(側枝)は早めに全部摘みとり、収穫予定の花房上に、2葉残して芯を止めます。

【肥料の種類と与え方】

肥料は与える時期によって元肥と追肥に分けられます。元肥は植え付け前にあらかじめ土に混ぜておくもので、長期間効果が続く緩効性肥料や施肥後時間が経ってから効き目が出てくる速効性肥料が適しています。一方、追肥は作物の生育に応じて与える肥料で、すぐに効果が現れる速効性のものを使います。水で薄める液肥タイプ・株元へ置く錠剤タイプなど、さまざまなタイプがあります。元肥・追肥とも、おいしい野菜をつくるには化学肥料ばかりに頼らず、有機質肥料を多めに与えてやると良いでしょう。

種まきの実践(ラディッシュ)

初心者でも簡単に収穫できるラディッシュの種まきと育て方をご紹介します。ラディッシュは気温が25℃以上ではつくりにくく、日が長いと葉ばかりが伸びて根が太らなくなるので、6~7月は種まきを避けましょう。



1 深さ15cmくらいの鉢かプランターに用土を入れ、7~10cm間隔に3cm幅のまき溝をつくり種をまきます。種が見えなくなる程度に覆土し、上から新聞紙などを載せて水やりをします。発芽するまでは、乾燥させないように気を付けましょう。

2 芽が出てきたら新聞紙を取り除き、双葉が開いたら葉と葉が触れ合わない程度に間引きをします。間引き後、株元に増土をして倒れないように土寄せをします。生長に従ってさらに間引きをします。軸が太くて短く直立しているものを残します。



間引きのたびに、野菜液肥などの追肥を施します。真夏はピートモスなどを株間に敷き詰めて、乾燥を防ぎます。



3 発芽後2~3回間引きをして、本葉が3~4枚のころには株間を6cmくらいにします。本葉が5~6枚、根径が2cmくらいになったら収穫します。遅れると裂根したり、芯にすぎ間ができたりします。

ワンポイントアドバイス

薬剤を散布する場合は
説明書をよく読んで
安全に使用することが大切です。

口に入れるものですから、できれば農薬は使いたくないのが家庭菜園です。ラディッシュは、特に病気の心配はありませんが、アブラムシが発生することがあります。発生したら早めに殺虫剤を散布します。