

●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。ベランダでは真夏の輻射熱を防ぐため、すのこや台の上に。
- ・夏の果菜類の栽培は根の張りが大切。プランターが小さ過ぎると失敗の原因になります。鉢やプランターは深め（30cm以上）のものを。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。はじめてセットに入っている有機追肥は、追肥用なので後から撒きます。
- ・植えつけは穴を掘り、水を注ぎ入れ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。
- ・苗を2ヶ以上植える場合は、30cmほど、離して植える。
- ・果菜類の苗は、植えたあと苗から離して割り箸などで仮支柱を立て、株元から10cmの高さのところで支柱に結ぶ。麻ひもなどで紐を数回ねじり、苗を傷つけないよう「遊び」をもうけ、支柱に誘引する。
- ・苗が定着してきたら本支柱（1.5m~2m）を立てる。さらに高くするにはネットやヒモの利用を。
- ・トマト・ナス・きゅうりなどの果菜類を収穫するのは、早朝が一番。栄養が充実しています。
- ・野菜も子育て同様、毎日気を配ってあげることが大切です。よく観察し、病害虫には早めに対処しましょう。

注意点は、①水やりと ②追肥です。

- ① 水やり……植えた直後で葉も少なく、気温も低い場合は、水のやり過ぎに注意。しかし、1回にやる量はプランターの下から水が出てくるまで。暖かくなり温度が高くなるころになれば、表面が乾いたら毎日でも水やりが必要。真夏は日中を避け朝か夕に行う。雨が降らず、乾燥しすぎる時は、朝夕2回水やりする。特に真夏は、土の表面が乾燥しやすいので、プランターの表面に枯葉を敷くなどの工夫をする。
- 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、穴に追肥をすると肥効もよくなる。（新しい有機培土では、これほど土が堅くなることはない）
- ① 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く追肥が必要。追肥は苗を植えた後、3週間目くらいから（一番花が咲き、実がふくらんで来たころ）2週間~20日に1回程度、有機追肥をひとつかみ施肥する。プランター栽培の場合、果実を大きく実らせ過ぎると樹に負担がかかるので、早めの収穫を心がける。

●畑での野菜栽培

株間を充分に空ける。水はけが悪いところは畝を高くするなど排水をよくする。

畑の場合、プランター栽培より水やりや追肥は控え目でいい。

●有機培土

【お願い】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日ほど土全体を空気にさらしてからご利用下さい。

コープ自然派の有機培土を使用する場合は、元肥が入っています。そのままお使い下さい。（市販の培養土も、ほとんど元肥入りです。購入時、確認して下さい。）真夏の強い直射日光で、表土が乾燥し過ぎにならないよう、草などで表面を覆う等、土を柔らかく保つ工夫をして下さい。

●コンパニオンプランツ

一般的に、一緒に植えると互いにより影響を与え合う植物同士をコンパニオンプランツ（共栄植物）と呼びます。夏野菜ではトマトとニラ（ネギ）、トマトとバジル、きゅうりとネギ、ナスとパセリ（ネギ）、ナスとニラ、などの例があり病害虫の予防に効果があります。プランターや畑でコンパニオンプランツを試してみてはいかがでしょうか。

■マリーゴールド

- ・コンパニオンプランツは、すべてが科学的に解明されているわけではないですが、マリーゴールドは、夏野菜のナスやきゅうり（ナス科・ウリ科などに）といっしょに植えることで、害虫の飛来を防ぐ効果が確認されています。具体的には、害虫のセンチュウをエサにする線虫捕食菌がマリーゴールドの根に共生していて花の香がコナジラミやアブラムシなどを遠ざけると言われています。また、開花時期が長いので、夏に一旦切り戻しをして、長く花を楽しみたいです。水は表面が乾燥したら鉢底から流れ出るくらいたっぷりの水やりを。地植えの場合は、日照りが続かない限り、基本的に水やりは不要。

■ゴーヤ

- ・最初に伸びてきたツル（親づる）が1mくらいになったら摘芯（先端をカット）し、横から出てきた子づるを伸ばしてあげると横に広がり、カーテンぽくなります。子づるは3本ほど残す。株元（地際）に茎葉が混んできたら、剪定して風通しをよくする。株が若いうちは雄花ばかり咲くが、成長につれて雌花も咲くようになる。プランター栽培の場合、果実はあまり大きくすると樹に負担がかかります。若どり収穫するほうが、数が多く取れ多収になります。ツル性の作物は、支柱やネットを70°の傾斜にして栽培すると葉が外に茂り、実が中に垂れ下がるようになりやすい。

■ミニトマト

- ・生命力が強く、作りやすい野菜。わき芽（茎と茎の間に芽がでる）はすべてかき取り、主枝1本のみに（1本立て）実らせる。わき芽をとらないと、実に栄養が集中しないし、風通しも悪くなる。プランターの大きさに応じて、果実をつける段数を決めます。放任すると茎葉に養分を取られる。標準プランター（15L）では4～5段で摘芯（先端をカット）。
- ・着果が少ない時は、指で花をそっとたたいて受粉させる。着果しないと葉や茎ばかりが茂りやすい。

■トマト

- ・栽培の仕方は、ミニトマトとほぼ同様だが、ミニトマトよりは難易度が高い。元肥をやりすぎると茎葉が旺盛に育ち過ぎ、実がつきにくい。また乾き過ぎると「尻腐れ果」（カルシウム不足）が出やすい。原因は乾燥と肥料の濃度障害。果実が肥大する時期からは乾燥に注意。樹の負担を軽くするため、第1・2花房は3果ほど残して摘花。第3・第4花房は4果残し摘花。

■きゅうり

- ・根の量が多いので通気性のいい土で育てる。水も肥料もたっぷり与える。病害虫に弱い作物で、難易度が高い。アブラムシなどが出てきたら、早めに発見し手袋をして擦り潰す。30cm以下の低いところに花を付けたら摘み取る。※下の方で花が咲くと苗が大きくなる。また、最初の2～3個までは15cmほどで「若採り」して、株を疲れさせないようにする。親づるが支柱の先端まで来たら摘芯。子づるは2～3本残す。追肥は2週～20日に1回。

■ナス

- ・ナスは肥料食い、2週に1回は追肥を。また水やりも十分に。苗が育ってきたら、主枝と一番花の下の方のわき芽2本を残し、それより下のわき芽をすべて摘み取る（「3本仕立て」と言う）。最初の実がついたら、樹が疲れないように若採りする。アブラムシやハダニに注意。葉裏をこまめにチェックし、見つけたら夕方、葉裏をねらって勢いよく水で洗い流す。

■子どもピーマン

- ・栽培方法は、基本的にピーマンと同様。

寒さに弱いので、寒いところではビニールトンネルなどでカバーしてあげる。最初の花の枝と、そのすぐ下の枝2本を残す「3本仕立て」にして、他のわき芽は摘み取ります。他の苗と同様、一番果は、若いうちに摘み取る。ピーマンは若取りが決め手。樹に負担をかけないように、実をあまり大きくせずに個数を多く収穫する。乾燥に弱いので、水をたっぷり与える。

■ズッキーニ

- ・別名「つるなしカボチャ」と言われ、味はナスに似る。乾燥、高温に強いが、高温・多湿が続くと、うどんこ病やモザイク病に。茎が伸びてきたら 50～60cm の支柱をたて、紐でゆるく誘引。ベランダ栽培では、受粉を確実にさせるため、朝 9 時ころまでに人口受粉を。(雄花の花びらを取り除き、雌花の柱頭にこすりつける) 肥料切れを起こさないよう、一番果(実)が生り始めたら、10 日～2 週間ごとに追肥を。株が疲れないうち、早めに収穫(10～15cm)を。また、収穫する果実の下の方 3 節までの葉は残して、下葉はすべて摘み取り、風通しを。

■枝豆

- ・大豆の若取りなので、栄養豊富。栽培の手間も少ない。水田の土を 30%混ぜるのが理想だが、パーライトや赤玉土でも可(自然派の有機培土には含まれている)。枝豆はカルシウムをよく吸収するので、苦土石灰を 20g(標準プランター／15L)ほど混ぜるといい。枝豆は根に根粒菌が付くので多肥は禁物。追肥は 1 回。収穫はマメが柔らかいうちに一斉収穫。

■オクラ(丸オクラ)

- ・比較的栽培しやすい作物だが肥料食い。肥料も水も切らさず旺盛な生育を助けてみましょう。1 回目の収穫開始から、追肥を始める。下葉が混みあってきたら切り取る。また下葉が枯れたらそのエチレン作用で元気な葉まで損なうので、早めに取り除く。果実は 8cm くらいで若取りして樹を疲れさせないように。オクラの苗は 2 本芽が出たものが届くこともありますが、オクラは小さいうちは根が弱く分けて植えると枯れてしまうことが多いので、分けずにポットの状態のまま植えて、2 本並んだ状態で栽培してあげてください。

■青じそ

- ・本葉が 7～8 枚になったら、追肥し土寄せします。その後、他の作物同様、2 週間に一度は追肥をすると根元にも葉が増え、たくさん収穫することができます。乾燥させてしまうと株が弱ってしまうので、水やりは欠かさずに。虫がつきやすいので、見つけ次第取り除く。

■パセリ

- ・ビタミン A と C が多く、がん予防に効果ありと注目されている。収穫期間も長く、プランターに一つ植えておけば、日常的に重宝します。楽土で卓上での栽培もいい。病虫害もなく育てやすい。追肥も多くなくてよい。(一か月に一度程度で可。)

■バジル

- ・寒さに弱いので、十分に気温が上がってから植え付ける。植えつけ後は、乾燥が激しい場合のみ、たっぷりと水やりする。摘芯も兼ねてこまめに摘み取ると分枝してこんもりと茂ります。花が咲くと風味が落ちるので、早めに摘み取る。

■ねぎ

- ・標準プランター(約 65x22x18.5、15ℓ)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、新しい葉を 2～3 本残し、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。

●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 ほど混ぜて使用して下さい。(土の再生には、大地のサブリやパーク堆肥、みみず堆肥などが効果的です。)

●病害虫対策

病害虫は、日当たりや水はけの悪いところや、もともとの土の栄養が悪かったりすると発生しやすくなります。注意深く観察して早目に対処しましょう。きゅうりの、うどんこ病やべと病（葉が傷む）、ナスのアブラムシやハダニに気をつけましょう。害虫がついているのを見つけたら、手で取る。またはハケで落とす、ピンセットで摘む、粘着テープにつけて取るなどする。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。予防的に使用の方が効果的です。

○病気予防・・・木酢液（竹酢液）は夏野菜を丈夫に育てます。

・木酢液を 1000 倍ほどに薄めて、3 日に 1 度散布。

・食酢を 30～50 倍に希釈し 2 週に 1 回吹きかける。菜っ葉類など小さな野菜は薄めに。

○病害虫対策・・・木酢（竹酢液）を 200～500 倍に希釈し散布。うどん粉病やハダニ、べと病などに。

・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

・ニンニク 1 ヶをすりおろし、水 1 ㍓を加え布でこし、5 倍希釈で吹きかける。べと病・サビ病に。

・うどんこ病や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（夕方には）よく洗い流す。

・うどんこ病やアブラムシには、重曹スプレーも効果的です。重曹小さじ 2 杯を 1㍓の水で薄めて 10 日ほど毎日スプレー（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）

・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。

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

つくりかたをご入用のかたは下記へといあわせください。メールまたはファックスで資料をおおくりします。

NPO 自然派食育・きちんときほん

0 1 2 0 - 2 3 6 - 0 0 3（土日祝除く AM9:00～PM5:00）

e-mail: npokichintokihon@leto.eonet.ne.jp