

にんにく

にんにく特有のにおいは「アリシン」という成分で、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や滋養強壮に効果がありますが、摂り過ぎると逆効果。胃腸を痛める恐れがあります。

9月の農作業

作型 日当たりの良い保水性のある肥沃度が適し、乾燥と酸性土壌を嫌う。株元からわき芽が出るので芽かきを行い、一本立ちにする。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	品 種 名
秋 植 え					■	■				△	△		各種在来種(各地方の) ホワイト六片

△：植え付け ■：収穫

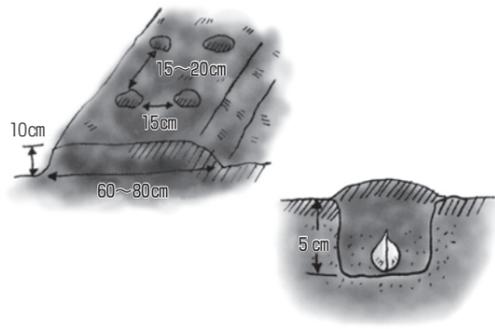
畑の準備・定植

土づくり a当たり	
堆肥	300kg
セルカ(有機石灰)	15kg
植え付け15日前頃に土と良く混合	
元肥 a当たり	
醗酵鶏糞	20kg
畝立時施用	

- ・畝幅 60~80cm
- ・株間 15cm
- ・条間 15~20cm (2条)

定植

- ・株間15cm、深さ5cmの植え穴に1片ずつ芽を上にして植え付ける。
- ・植え付け後は十分灌水する。



追肥と土寄せ

- ・11月と春先(3月下旬頃)芽が伸びはじめる頃に野菜専用肥料5~7kg/aを施用し土寄せする。



裏面はみずなを掲載しています。

農作業のページは取りはずして別に保存し活用してください。

No.281 平成26年9月17日発行

みずな

シャキシャキとした食感が特徴の「みずな」は、京都の伝統野菜。抗酸化作用のあるβカロテンの他、ビタミンCやカルシウム、鉄など、栄養分がバランスよく含まれている野菜です。

9月の農作業

作型 耐寒性はかなり強い。暑さには弱いので早まきしすぎない。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	品 種 名
秋 植 え									○	△	■	■	白糸の滝、白鯨 白茎千筋京水菜 (早生、中生、晩生)

○：種まき △：植え付け ■：収穫

畑の準備・定植

土づくり a当たり	
堆肥	300kg
セルカ(有機石灰)	10kg
植え付け1ヶ月前に土と良く混合	
元肥 a当たり	
醗酵鶏糞	30kg
畝立時施用	

- ・畝幅 100~120cm
- ・株間 25~30cm (2条間 30~40cm)

種まき(60~80ml.準備する)

- ・条間30cmで2列のまき溝をつくる。
- ・まき溝は幅15cm、深さ4~5cmを目安とする。
- ・溝まきをする。(種子かんかくは4~5cm)
- ・覆土の厚さは0.5~1.0cm。
- ・まき床が乾燥しないように切わらをする。
- ・セルトレーに種まきした場合、本葉3~4枚で定植する。(株間 25~30cm 条間 30~40cm)

間引き

- ・葉がひどくちぢみ、黄化して育ちの悪いものから間引く。
- ・第1回 本葉2~3枚の頃(草丈5~6cm)
- ・第2回 本葉4~5枚の頃(草丈10cm前後)
- ・第3回 本葉7~8枚の頃(草丈15cm前後)
- 最終間引きの株間は早生で25cm、晩生30cmを目安とする。
- ・追肥は第2回と第3回の間引き後に野菜専用肥料を4~5kg/a施用する。



防除

- ・アブラムシ、ヨトウムシに注意。(寒冷紗、透明不織布等のべたがけも良い)

収穫

- ・早生種は耐寒性が劣るので、年内をめどに収穫する。
- ・晩生種は3月末まで収穫することができる。(パスライト等のべたがけをする)

裏面はにんにくを掲載しています。

農作業のページは取りはずして別に保存し活用してください。

No.281 平成26年9月17日発行