

チンゲンサイ

中華料理でよく見かける緑黄色野菜の一つで、ビタミンC・ベータカロテンなどのビタミン群、鉄・カリウム・リンなどのミネラル成分、食物繊維を豊富に含み、特にベータカロテンはピーマンの約6倍も多く含んでいます。また、風邪の予防、肌や皮膚を若々しく保つ美肌作用、貧血の予防、便秘を改善、生活習慣病(成人病)の予防など様々な効果が期待できます。淡緑色の莖は幅が広くて厚みがあり、大きめの葉は緑色で丸みを帯びています。加熱するとまろやかな甘味とシャキシャキ感があり、炒め物やスープなどさまざまな料理に使われています。周年出荷していますが、秋から冬が旬です。

11月の農作業

平成15年発行：
JAハリマ「活き活き健康野菜づくり」より

作型 涼しくなってから播種する秋まきは作りやすい。夏まきは寒冷紗が必要。11月～3月まきはトンネル、ハウスが必要。播種時期をずらし、長期間収穫するとよい。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	品 種 名
露 地			■										上海、武帝、青美 (11月～3月まきは、 トンネル・ハウス栽培)
ハウス・ トンネル			○		■						○	■	

○：種まき ■：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
7～10日前に施用し土と混合	
元 肥 a当たり	
醗酵鶏糞	30kg
畝立時施用	

- ・畝幅100～120cm
- ・畝高 ○露地、トンネル30～40cm
○ハウス10～20cm

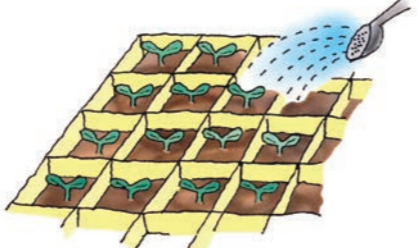
定植

- ・黒マルチをし、保温、雑草防止、生育促進をはかる。
- ・株間15cm
- ・条間15cm (4条植)
- ・植え付け後は、十分灌水する。



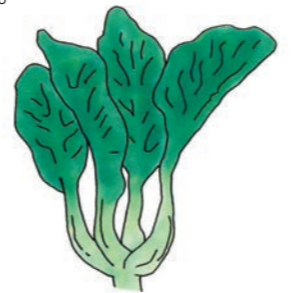
播種・育苗

- ・セルトレイ (72穴) 本葉 3～4枚で定植
- ・セルトレイ (128穴) 本葉 2枚頃に定植
- ・軽く覆土し発芽するまで乾燥しないように灌水する。



収穫

- ・草丈15～20cm
- ・植え付け後30日前後で収穫となる。
- ・取り遅れないようにする。



防除

病虫害名	耕種防除	農薬による防除
白さび病 べと病	風通しをよくする 発病株を取り除く	
コナガ	寒冷紗等を用いる 早期発見し除去する	アフーム乳剤1,000～2,000倍 3日前まで3回

裏面はそらまめを掲載しています。

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.307 平成28年11月8日発行

そらまめ

そらまめはマメ科に属する植物で、さやが天に向かって育つため「空豆」と名付けられたといわれています。ビタミンB群の働きで疲労回復に効果があるだけでなく、脂質の一種レシチンの働きで、若々しい血管や健康な肝臓づくりに効果が期待できます。また、女性に嬉しいミネラルも豊富に含まれています。最近ではストレスによる疲労を感じる人も多いようです。そら豆に含まれるビタミンCには、ストレスを和らげ、ストレスに対する抵抗力も高めてくれる効果があります。

11月の農作業

平成15年発行：
JAハリマ「活き活き健康野菜づくり」より

作型 冷涼な気候を好み、寒さには比較的強いが早まきすると寒害をうけやすい。連作を嫌うので、3～5年輪作する。

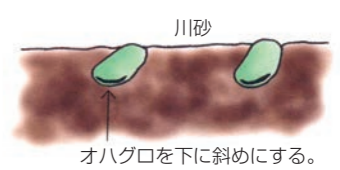
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	品 種 名
普通栽培					■	■	■			○	△		仁徳一寸・打越一寸・河内一寸

○：種まき △：植え付け ■：収穫

畑の準備・定植

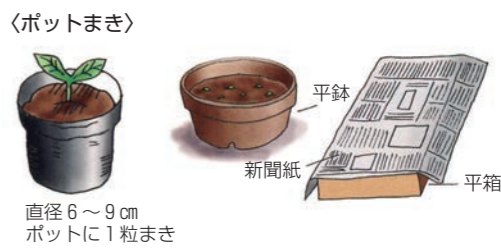
土づくり a当たり	
堆 肥	300kg
セルカ(有機石灰)	15kg
植え付け1ヶ月前に土と良く混合	
元 肥 a当たり	
油 粕	10kg
BMようりん	3～5kg
畝立時施用	

直まき
1条まき：畝幅1.2m 株間40cm
深さ2cmの穴に2粒まき、本葉2～3枚頃に1本に間引く。
(地際からハサミで切る)
直まきでは種子が腐りやすいので、ポットで育苗が良い。



育苗

- (1) 直径9cmのポリポットに1粒オハグロを下に斜めにしてまき、種が見えない程度に覆土する。
- (2) 灌水後、新聞紙などで覆う。
- (3) 発芽し始めたら新聞紙を取る。育苗土は、そらまめを栽培していない水田の土か、野菜専用培土を用いる。
- (4) 本葉2枚になれば定植する。



追肥・土寄せ

- ・3月中下旬(盛んに育ち始めた頃) 野菜専用肥料4kg/aを施用し、中耕、土寄せを行う。

整枝・土入れ

- ・開花が始まったら、伸びの悪い枝は株元から切り取り、5～7本立ちとして、枝が外に開くように株の中に土入れを行う。
- ・株が倒れないように、株元に土寄せし、支柱とひもで固定する。(株が大きくなると風で倒れやすい)

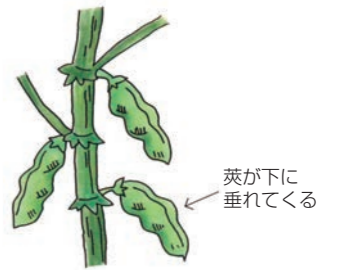


防除

病虫害名	耕種防除
アブラムシ	光反射テープを畝上に張る

収穫

- ・莢に光沢が出て、背すじが黒色となり、莢が下向きに垂れた頃。
- ・中の豆はオハグロの中心線がわずかに黒くなりかけた頃。



裏面はチンゲンサイを掲載しています。

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.307 平成28年11月8日発行