

# チンゲン菜



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。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。周年出回っていますが、秋から冬が旬です。

## 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
ハウス・トンネル											上海、武帝、青美 (11月～3月まきは、 トンネル・ハウス栽培)		

○：種まき    ■■：収穫

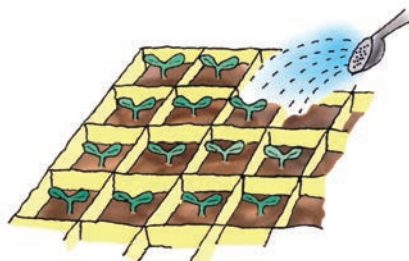
## 畑の準備・定植

<b>土づくり aあたり</b>	
堆肥	300kg
セルカ(有機石灰)	10kg
7～10日前に施用し土と混合	
<b>元肥 aあたり</b>	
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

## 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。



## 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。



## 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

病害虫名	耕種防除	農薬による防除
白さび病	風通しをよくする	
べと病	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	アニキ乳剤 1,000～2,000倍 100～300リットル/10a 収穫前日まで 3回以内

# そらまめ



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、ビタミンCには、ストレスを和らげ、ストレスに対しての抵抗力も高めてくれる効果があります。

**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

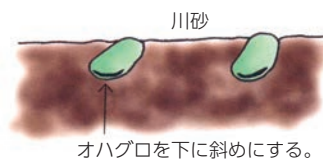
○：種まき △：植え付け ■：収穫

## 畑の準備・定植

<b>土づくり a当たり</b>	
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	
<b>元肥 a当たり</b>	
油粕	10kg
BMようりん	3～5kg
畝立時施用	

### 直まき

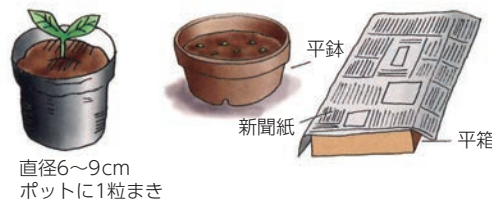
1条まき：畝幅1.2m 株間40cm  
深さ2cmの穴に2粒まき本葉2～3枚頃に1本間引く。  
(地際からハサミで切る)  
直まきでは種子が腐りやすいので、ポットで育苗が良い。



## 育苗

- 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。
- 灌水後、新聞紙などで覆う。
- 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。
- 本葉2枚になれば定植する。

### 〈ポットまき〉



## 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

病害虫名	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。

