

ミズナ

京都原産で寒さに比較的強く、野菜が不足しがちな冬場に収穫できることもあり、関西では古くから親しまれてきた野菜のひとつ。繊維質が少なく、特有のシャキシャキ感が楽しめることからサラダなど生食用の野菜としても人気。



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	

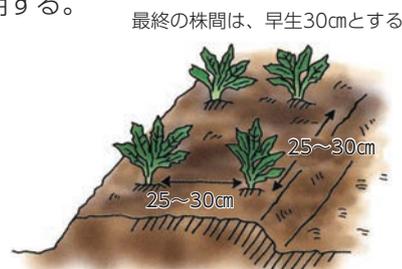
- 畝幅100~120cm
- 株間25~30cm(2条間30~40cm)

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。
- 薄まきをする。(種子間隔は4~5cm)
- 覆土の厚さは0.5~1.0cm
- まき床が乾燥しないよう切わらをする。
- 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)
- 最終の間引きの株間は早出で25cm、晩生30cmを目安とする。
- 追肥は第2回と第3回間引き後に野菜専用肥料を4~5kg/a施用する。



防除

病害虫名	耕種防除	薬剤防除
アブラムシ	寒冷紗、透明不織布等のべたがけをする	スタークル顆粒水溶剤 3,000倍 収穫3日前まで 2回以内
ヨトウムシ		

収穫

- 早生種は耐寒性が劣るので、年内をめぐりに収穫する。
- 晩生種は3月頃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)

レタス



ヨーロッパが原産と言われ、生のままサラダとして食べる野菜として親しまれているレタスは、ほとんどが水分と言われています。鮮度が落ちやすいので水気を切ってポリ袋に入れ野菜室で保存しましょう。

作型 種は光が当たらないと発芽しないので、土は薄くかぶせる。酸性土壌と乾燥に弱い。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	品 種 名
秋 植 え								○	△	■			エムラップ231、極早シスコ、 オンタリオ、シスコ

○：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 400kg
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
醗酵鶏糞 40kg
野菜専用肥料 5kg
畝立時施用

- 畝幅120cm
- 株間30cm(2条植、条間30cm)
- 冬どりはフィルムマルチ(黒135cm)を行う。

灌 水

- 乾燥に弱いので表面が乾かないように灌水する。(生育を見て、液肥(200倍程度)の灌水も良い)

追 肥

- 結球開始期に野菜専用肥料4~5kg/aを施用する。

収 穫

- 玉を軽くおさえかたくしまりかけてから収穫する。

玉レタス



種まき

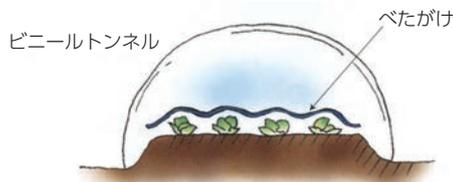
- 種をガーゼで包み、水に8時間浸す。冷蔵庫内で催芽(1~2mm)して、セルトレーまたは、ト口箱にまく。(夏まきの場合)
- 覆土は薄くする。
- 覆土が乾燥しないよう、新聞紙をかけ、発芽したら取る。

苗づくり

- 本葉2枚の頃に9cmポットに移植する。

定 植

- 本葉4~5枚の時、浅植する。
- 灌水し根つきを良くする。(早期活着を図る)(セルトレーの場合、本葉2~3枚で定植)



12月からの収穫は低温や霜傷にあうので、ビニールトンネルまたはパスライトのべたがけをする。

防 除

病害虫名	耕 種 防 除	薬 剤 防 除
菌核病 灰色かび病	発病株を早めに除去 排水をよくする	ベンレート水和剤(2,000~3,000倍) 14日前まで 4回以内 ベルグート水和剤(1,000~2,000倍) 30日前まで 3回以内
べと病	排水をよくする	ダコニール1000(1,000倍) 14日前まで 3回以内
アブラムシ類 ハモグリバエ カブラハバチ アオムシ	早めの薬剤予防 ハウス栽培 虫よけマルチ	モスピラン顆粒水溶剤(2,000~4,000倍) 前日まで 3回以内