

# たかな

高菜には、葉の色が緑の「青高菜」や、葉に紫色が入った「紫高菜」などいくつかの品種があります。カラシナの一種とされ、葉が大きく多肉性で切れ込みが少ないものが高菜と呼ばれるようになりました。



**作型** 耐寒性が強く、生育日数も短く、畑があいている期間に収穫できる。  
種まき、覆土は丁寧に。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	品 種 名
秋 植 え	■	■	■	■	■				○	○			大葉タカナ、葉カラシ菜、 黄カラシ菜

○：種まき ■：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）	10kg
植え付け1ヶ月前に土と良く混合	
<b>元 肥 a当たり</b>	
醗酵鶏糞	30kg
畝立時施用	

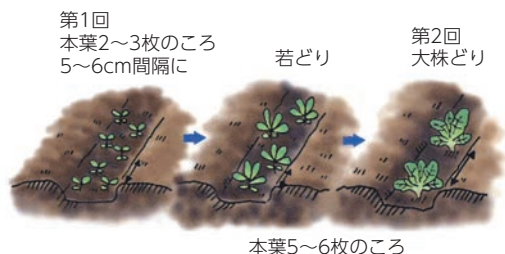
- ・発酵鶏糞30kgを畝の中心（芯肥）に施用して畝をつくる。（10cm以上の間土を入れる）
- ・畝幅60～80cm

## 種まき

- ・まき溝いっばいに種をまく。（2～3cm間隔に種をまく）
- ・種が小さいので厚まきにならないように。
- ・覆土は5mm位にして、くわで鎮圧する。
- ・切りわらをして、覆土が乾燥しないようにする。

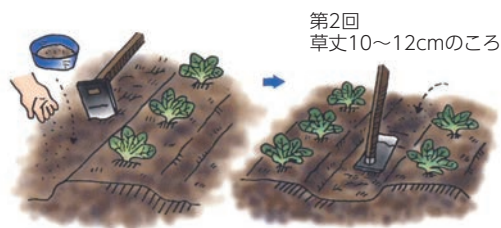
## 間引き

- ・第1回 本葉2～3枚の頃 5～6cmの間隔に。
- ・第2回 本葉5～6枚の頃 10～20cmの間隔に。（若どりする場合10cm 大株どり20cm）



## 追肥・中耕

- ・第1回間引き後畝肩を中耕（けずり）、油粕10kg/aを施し、土寄せする。
- ・第2回間引き後中耕、土寄せを行い、生育の悪い場合は野菜専用肥料5kg/a施用し土寄せする。



## 防 除

病虫害名	耕 種 防 除
白 斑 病	
ア オ ム シ	施設では開口部に寒冷紗を張る 露地では害虫の侵入を防ぐため、寒冷紗などを用いる
コ ナ ガ	
アブラムシ類	光反射テープを畝上に張る 施設では開口部に寒冷紗を張る 露地では害虫の侵入を防ぐため、寒冷紗などを用いる

## 収 穫

- ・草丈20cm以上で収穫できる。
- ・春収穫のものは、25～30cm位の大きいものが風味に富む。（とうが出はじめたら全部収穫する）

# リーフレタス



緑黄色野菜のレタスは栄養分が少ないと言われていますが、高血圧予防に効果があるカリウムなどのミネラルや抗酸化作用のあるβカロテンをたくさん含んでいます。

## 作型

栽培期間が短く、結球レタスより育てやすい。高温で花芽分化するので、播種時期に合わせて品種を選ぶ。比較的暑さや寒さに強いが、酸性土壌と乾燥を嫌う。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	品 種 名	
秋 植 え									○	○	△	△	■ ■ ■ ■	赤葉種 晩抽レッドファイヤー、 レッドウェーブ 緑葉種 ダンシング、 グリーンウェーブ

○：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) 10~15kg  
醗酵鶏糞 40kg  
植え付け1ヶ月前に土と良く混合

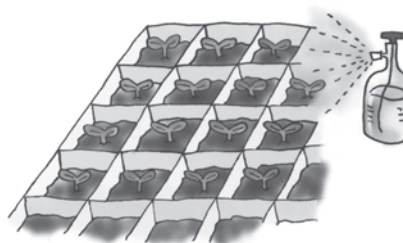
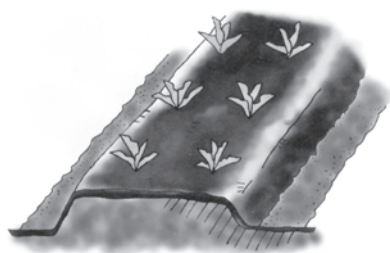
- 畝幅80~100cm
- 株間30cm (2条間 条間40cm)

## 種まき・育苗

- セルトレイ(72穴)に、コーティング種子を1粒ずつまく。
- 本葉3~4枚(播種後20~25日頃)植え付ける。
- 発芽に光を必要とするので覆土は薄くする。
- 発芽するまで、種子が流れないように噴霧器で灌水する。

## 植え付け

- 株間30cm、条間40cmで朝植えする。
- 水をたっぷりやってから植え付けをする。
- 黒ポリマルチをして保温、雑草防止、育成促進をしてやると良い。



## 防除

病害虫名	耕種防除
菌核病	3年以上の輪作をする ポリマルチをする 排水をよくする 発病株は早目に除去する
軟腐病 腐敗病	茎葉を傷つけない 排水をよくする
アブラムシ ヨトウムシ	連作を避ける 光反射テープを張る ふ化直後の群生幼虫を除去する

## 収穫

- 葉が13~18枚になったら株ごと収穫する。(播種から70~80日頃が収穫適期)
- 冬も収穫を続ける場合、11月ごろからビニールトンネルで保温する。

