

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
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

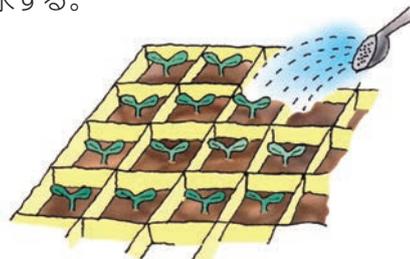
元肥 a当たり

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

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。



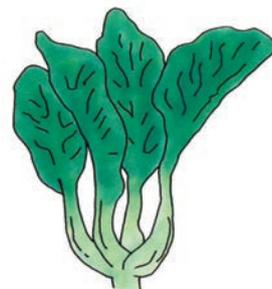
定植

- 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 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

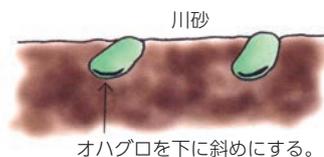
○：種まき △：植え付け ■：収穫

畑の準備・定植

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〉



直径6~9cm
ポットに1粒まき

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。

