

アグリノート菜園 <sup>プラス</sup>

【おうち栽培支援】

No.2

秋播き

## つまみ菜栽培情報

【つまみ菜】ももとは大根、しろ菜、かぶ、小松菜、水菜などの若苗を生長させるため摘み取ったものです。冬以外は一年中収穫でき、市場に出回ります。他の葉物野菜同様、おひたしや汁物の具、サラダ等にして食します。「つまみ菜」は、緑黄色野菜です。10cm程度に成長した時に収穫するので、「発芽」という活発な生命状態にあり、栄養価が高く、食物繊維やビタミンC、βカロテンなどが多く含まれています。便秘や貧血体質の改善にもひと役かうとされています。

## 1. 秋播きつまみ菜栽培暦

| 8月 |   |   | 9月 |   |   | 10月 |   |   | 11月 |   |   |
|----|---|---|----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|
| 上  | 中 | 下 | 上  | 中 | 下 | 上   | 中 | 下 | 上   | 中 | 下 |

圃場準備

栽培期間(発芽後12～15日で収穫)

- 適温期は、15℃～25℃の暑い夏を避けた時期であればいつでも種まきできます。
- タネが発芽して12～15日位で収穫となります。春から秋までに8～10回ぐらい栽培することができます。

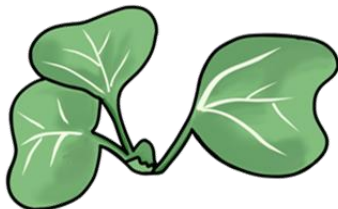
## 種子の購入

種苗店でつまみ菜として袋で販売されています。種子は地域によってまちまちですが、主として大根・蕪・雪白体菜などのアブラナ科が多く使われています。

## 2. つまみ菜栽培のポイント

## ● 畑の準備

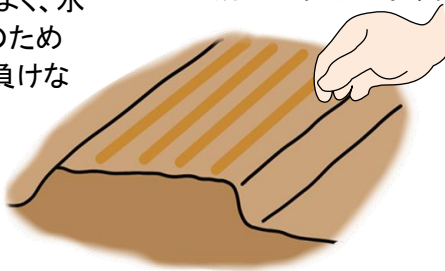
夏の乾燥に弱いので、水はけがよく、水保ちのよい土壌が適します。そのため良質な堆肥を施し、夏の乾燥に負けない土づくりがポイントです。



生育期間が短いので、肥料は施さず、管理作業もほとんどありません

- 肥料は施しません。
- 除草や中耕する必要もありません。
- 根が浅いために土壌の乾きすぎに注意し、灌水します。

筋蒔きを基本とし、株間10cm、1か所に10粒以上。条間15cm位です。



## ● 播種

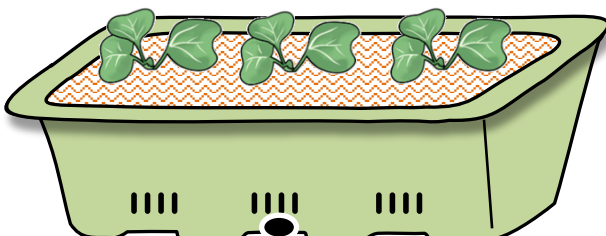
つまみ菜のタネまきは厚まきにしましょう！

厚まきの方が生育や茎の長さが大きくなり収穫しやすいです。うすまきは、つまみ菜の畑としてはもったいなく、生育も遅くなります。

- タネまきが終わったら軽く土をかけ、十分灌水します。新聞紙や黒い寒冷しゃをかけ、発芽までの土の乾燥を防ぎます。適温の条件では3～4日で発芽しますので早めに日よけを除きます。

【プランターでも簡単に育てることができます】

培土は園芸用培土を使うと確実です。肥料はほとんど必要ありません。種の中にある栄養で十分です。



## ● 収穫

本葉2～3枚、草丈10cmぐらいいで地際部を切るナイフやハサミで収穫します。7～10日おきに種を蒔けば年中利用できます。大きくなった株も利用できます。

