



【アグリノート】
家庭菜園情報

JA福井県

これから夏が本格的に始まります。6～7月の家庭菜園は「梅雨と猛暑を乗り切る」梅雨の多湿と猛暑を考慮した品目(品種)選びと管理がポイントです。この時期からでも十分に間に合う作物を提案します。「クウシンサイ」「モロヘイヤ」「バジル」の3品目は、熱帯・亜熱帯原産で、暑さに強いのが特徴です。今から「ずらし播き(遅まき)」や「夏植え」をすることで、夏の盛りにバテることなく、秋まで長く良品を収穫できます。ぜひチャレンジしてみてください！



近年の夏の暑さは厳しく、
なかなか作物も育ちにくい。

暑さに強い葉物3品目を提案します！



【暑さに強い葉物】

・クウシンサイ ・モロヘイヤ ・バジル

※ 他の葉物野菜が育たない真夏でも、
病害虫に強く旺盛に育ちます。

1. クウシンサイ

茎が空洞なことが名前の由来の空心菜(クウシンサイ)は高温多湿と多日照を好みます。病虫害も少なく比較的栽培しやすい野菜です。

■ 播種

- 播種前に一晩水につけておく(硬い種皮に覆われているため)
- セルトレイに培養土を詰め、まき穴をあける(まき穴の深さは1cm程度)
- まき穴1か所に2～3粒播き、覆土して水をやる

■ 育苗

- 生育の良い株を残して間引き、本葉3～4枚頃になったら植付けを行う

■ 植付け

- 畝高は15cm程度(マルチで雑草対策)
- 株間30cm間隔で植付ける
- 植付け後はしっかりと水をやる

その後、本葉が8～10枚になったら
摘芯し、わき芽を伸ばしましょう。



2. モロヘイヤ

アラビア語で『王様の野菜』が由来のモロヘイヤは、栄養価が非常に高く、栄養バランスも優れています。また病虫害が少なく、夏を代表する栽培しやすい野菜です。

■ 播種(この時期に播種するモロヘイヤは直播でも十分発芽できます。)

- 株間60cm間隔で、1か所に3、4粒ずつまく
- 5mm程度の厚さで薄く覆土し、水をやる

生育後半にポリウムが出るので
株間は広めにとると良いです。

■ 間引き

- 本葉の頃に生育の良い株を1本残して間引きする

※注意※ モロヘイヤの莢(さや)や種、発芽からしばらくまでの若葉には毒性のある成分が含まれますので、間引きしたものを食べないように注意してください。



3. バジル

パスタやピザなど多様な料理に使用されるバジルは初心者でも簡単に栽培できるハーブです。日当たりの良い場所で栽培しましょう。

■ 播種

- セルトレイに培養土を詰め、まき穴をあける
- まき穴(深さ1cm程度)1か所につき3、4粒播く
- 種が小さいため薄く覆土し(5mm程度)水をやる

水分を保つため、発芽まで新聞紙などで覆うと良い

■ 育苗

- 生育の良い株を残して間引き、本葉4～5枚頃になったら植付けを行う

■ 植付け

- 畝高は15cm程度(マルチで雑草対策)
- 株間30cm間隔で植え付ける
- 植付け後はしっかりと水をやる



今回のアグリノート菜園は、嶺南営農経済センター(園芸振興課) 角原が担当しました。