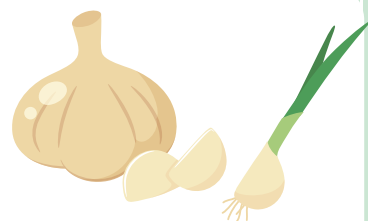


# 家庭菜園相談室

今月の  
テーマ

## ニンニクを栽培してスタミナをつけよう



ニンニクの強い臭いはアリシンという成分からきています。糖質、ビタミンB1が多く、古くから香辛料や強壮剤として利用されています。古代エジプトでは、ピラミッド建設労働者の疲労回復にも使われたと言われています。

なんとニンニクの糖度は、フルーツを大幅に上回る30~40度もあるんです(イチゴやメロンは10度ほど)。

図1 作型目安

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
上海早生など	▲	▲	—	● ●	—	● ●	—	—	■ ■ ■	■ ■ ■
				◆	.....		◆			

▲ 播種 ● 追肥 ..... 葉ニンニク収穫 ■ 収穫

### 栽培のポイント

- ・冷涼な気候を好みますが、耐寒性はあまり強いほうではなく、耐暑性も弱く、夏には枯れて休眠に入ります。
- ・春にとう立ちして花は咲きますが、結実しないので、繁殖は球根によります。
- ・若い葉を収穫すれば葉ニンニクに、若いとう(花茎)を伸ばして収穫すればニンニクの芽として利用できます。
- ・病害虫の発生も少なく、栽培に手間がかからないので、何本か作っておくと便利です。

**畑の準備**： 植付けの2~3週間前に完熟堆肥2kg/m<sup>2</sup>、苦土石灰100g/m<sup>2</sup>をまき、深さ30cm位までよく耕します。植付けの1週間前には化成肥料(8-8-8)150g/m<sup>2</sup>を施し、よく耕しておきます。

**栽植密度**： 畝幅100cm、畝高5~10cmの畝を作り、黒マルチを張ります(雑草防止と乾燥防止)。タマネギ用または葉物用の15×15cmの穴あきマルチが使い易いです。

**植付け**： ニンニクの1玉には鱗片が6~10片に分かれているので、外側の薄い皮をむいて丁寧にばらします。植穴を掘り、1つの穴に1片ずつ植え付けます。鱗片を縦に、深さ5~6cm程の深さになるように覆土します。

**追肥**： 12月の冬を越す前と3月の芽が伸び出す前に化成肥料(8-8-8)50g/m<sup>2</sup>ずつを施します。マルチの上からばらまけば雨でそれぞれの穴に流れ込みますので均一に撒きます。

**脇芽かき**： 草丈が10~15cmに伸びた頃わき芽が伸びてきます。これを残しておくとう球の肥大を損ねるので早めにかき取ります。残す球の根元を押さえてかき取ります。

**花蕾摘み**： 春になり、とう立ちして葉の先端より長く花蕾が伸び始めたら、早めに摘み取ります。摘み取った茎や蕾は食べられます。

葉は、葉ニンニクとして、とう(花茎)は、ニンニクの芽として利用できます。

**収穫**： 茎や葉が2/3くらい枯れてきたら、根元を持って引き抜きます。タマネギと同じく、晴天の日を見計らって収穫します。抜き取ったニンニクは、葉と根を切取って日陰で2~3日乾燥させます。その後、網袋などに入れ風通しの良い日陰に吊るしておきます。長く置くと芽が出てきて、最後には中身がカラカラになってしまいます。芽が出る前に、スライスして生のまま冷凍すると長く使用できます。

**病害虫**： ニンニクは比較的病害虫の少ない作物です。無農薬でも栽培できないことはないですが、病気で失敗することもよくありますので病気かな?と思ったらJAのTAC(営農指導員)までお尋ねください。