

# 家庭菜園相談室

今月の  
テーマ

## どんどん収穫できる万能野菜～ニラ～

ニラは、独特の香りが料理を引き立て、炒め物や鍋物、餃子の具など様々な料理に使われる万能野菜です。

カロテン、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどを含む栄養価の高い野菜です。

ニラには、中国料理で使う黄ニラや、花を食べる花ニラもあります。黄ニラは、ニラの葉に日光を当てずに軟白にしたもので、上品な香りで甘みがあります。ニラの花は香りがマイルドで柔らかいので、花ニラを栽培してみるのもオススメです。

図1 作型目安

	作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ニラ	1年目			●.....●				▲.....▲	●●●●●				
	2年目				■	■●■	■●■	■●■		■	■		
	3年目以降			★.....★	■	■●■	■●■	■●■		■	■		

● 播種 ▲ 定植 ● 追肥・土寄せ ■ 収穫 ★ 株分け・植え替え



### 栽培のポイント

- ニラの種は、光が当たると発芽しにくいので、覆土はやや厚めにします。
- 花を咲かせてしまうと株が弱るので、蕾が見えたら早めに摘み取ります。蕾は花茎ごと食べられます。
- 連作障害を防ぐため、同じ場所での栽培期間を1～2年空けるようにします。
- ニラなどネギ属の植物をキュウリやナス、メロンなどと一緒に植えると、土壌伝染病を防ぐことができます。

### 作ってみたい品種

- ワイドグリーン：葉幅が広い品種で、病気にも強く、食味も優れます。花も花ニラとして利用できます。
- テンダーボール：幼花蕾とその茎を食べる品種です。一般的なニラより香りがマイルドです。

### 畑の準備

種まきの2週間前に苦土石灰100g/m<sup>2</sup>を施し、深さ30cm位までよく耕します。  
1週間前には化成肥料（畑作名人N:P:K=13:13:13）100g/m<sup>2</sup>を施しよく耕します。  
畝幅60～70cm、高さ10cm程に畝を立てます。

### 種まき・育苗

種子は、発芽しやすくなるように一昼夜水に浸けます。畝に支柱などを用いて、深さ1cm、15cm間隔に溝をつけ、種をまいたらやや厚めに覆土します。土の乾燥を防ぐため、不織布をベタ掛けて、本葉が3～4枚になるまで約3カ月間育苗します。混みあったところは適度に間引きます。

### 植え付け

育苗した畝とは別の畝に、深さ10cmの植え溝をつけます。水はけの悪い畑では15cm程度の高畝にします。根を傷めないように苗をスコップで掘り上げ、株間15～20cm間隔に3～5本ずつまとめて植え付けます。ニラは根が浅い所で分布するので、5～6cmと浅めに植え付けます。葉が長すぎるときは、20cm位に切り詰めて植えると活着が早くなります。

### 追肥・土寄せ

苗の活着後、成長点が埋もれないように生育を確認しながら、2～3回に分けて土寄せします。  
9月頃に化成肥料（畑作名人N:P:K=13:13:13）20g/m<sup>2</sup>を条間に施します。

### 冬の管理

冬は地上部が枯れてくるので、枯れた部分を刈り取ります。春になると葉が伸びてきますが、生育や品質を整えるため、株元から3～4cm残して伸びた葉を刈り取ります（捨て刈り）。捨て刈り後に伸びてきた葉から収穫ができます。

### 収穫

種まきの翌年の春から、葉が20～30cmになったら、株元を2～3cmほど残して刈り取り、収穫します。3週間ほどでまた葉が伸びてくるので、繰り返し収穫します（年4～5回ほど収穫できます）。収穫するごとに化成肥料（畑作名人N:P:K=13:13:13）20g/m<sup>2</sup>程度を条間に施します。夏になるとトウ立ちしてくるので、蕾は摘み取りましょう。蕾は天ぷらなどにして食べられます。

### 株分け

だんだん根が混みあってくるので、収穫2～3年毎を目安に、株元から5cmの高さで葉を刈り取り、根株を掘り起こして株分けし、また苗の植え付けから同じように育てていきます。

### 病虫害防除

アブラムシやアザミウマが発生しますので、防虫ネットをトンネル掛けします。

その他、家庭菜園に関する相談は、JAのTACまでご連絡ください。