

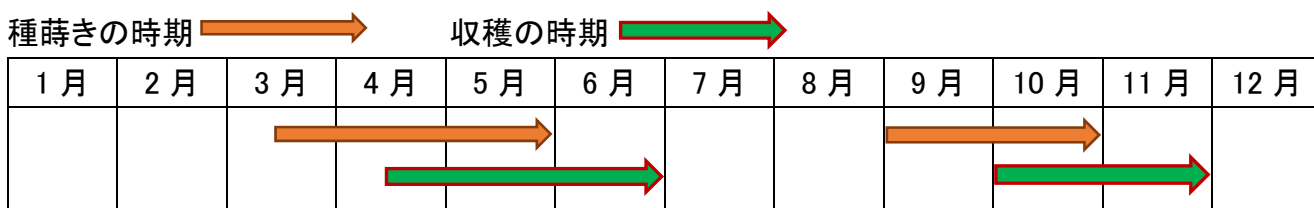
# ダンボール堆肥を使った花・野菜の植え方・育て方

※枚方市「食べのこサンデー」普及・啓発に向けた取り組み

(栽培難易度は★(やさしい)から★★★★★(難しい)で表示しています)

「二十日大根(ラディッシュ)」の植え方・育て方(プランター等容器を使用した方法)

・栽培難易度: ★(やさしい)



※地球温暖化の影響もあり枚方市では、年間を通じて「植え付け」「収穫」が可能ですが、真夏日が続く7月～8月、寒さの厳しい12月～2月の間は種蒔きにはむきません。

## 【植え方・育て方】

60cm プランターの底に鉢底石を敷き、ダンボール堆肥と真砂土(園芸用土でも可)をよく混ぜ合わせた「培養土」を9分目まで入れます。(土作りの際に化成肥料と石灰を少量混ぜ合わせ、1週間程度ねかせてから使用すると成長が良くなります。また、根菜を植え付けるためプランターは深さがあるものを選びましょう。)

植え付けは、筋蒔き(プランターの長い方の辺に沿って1.5cm程度凹ませた「蒔き溝」を前後2本引く。)という方法が主流であり、その凹みに種を植え付けます。

種蒔きは、等間隔で1cmあけ、植え付けた種の上には薄く(5mm程度)砂などで覆土します。

種蒔き後は、種が流れないように注意しながら朝夕に水やりをします。(朝夕どちらかでもよい。)

新芽が出そろい根の成長が見られると間引きが必要になります。株と株の間隔を5cm程度あけられるよう間引きします。収穫までは概ね1ヶ月の期間が必要です。

## 「小松菜(チンゲン菜)」の植え方・育て方(プランター等容器を使用した方法)

・栽培難易度: ★(やさしい)

種蒔きの時期  収穫の時期 

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
											
											

※枚方市の気候でも比較的栽培しやすいのが「小松菜」や「チンゲン菜」などの葉野菜になります。小型種のチンゲン菜は、収穫までの期間も早いことから、初級編としてよりチャレンジしやすい品種といえます。

### 【植え方・育て方】

60cm プランターの底に鉢底石を敷き、ダンボール堆肥と真砂土(園芸用土でも可)をよく混ぜ合わせた「培養土」を8分目まで入れます。

植え付けは、プランター全体へできるだけ種が重ならないように「ばら撒き」して砂で軽く(5 mm程度)覆土します。

種蒔き後は、種が流れないように注意しながら朝夕水やりをする。(朝夕どちらかでもよい。)3~4日で発芽しますが、本葉が1~2枚になれば3cm程度の間隔があくよう間引きし、本葉が3~4枚になれば間隔を5cm程度あけるよう間引きしてください。収穫までは概ね1ヶ月の期間が必要です。

**※チンゲン菜は、小松菜と同様の植え方・育て方で収穫できます。**

## 「ホウレン草」の植え方・育て方(プランター等容器を使用した方法)

・栽培難易度: ★★(やや やさしい)

種蒔きの時期  収穫の時期 

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
											
											

※ホウレン草の旬は冬です。枚方市で甘みが強い美味しいホウレン草を育てたい場合は、秋蒔きで葉を冬の寒さにあて、1月の終わりから2月にかけて収穫するのがよいでしょう。3月の終盤から4月いっぱい春蒔きもできます。

### 【植え方・育て方】

60cm プランターの底に鉢底石を敷き、ダンボール堆肥と真砂土(園芸用土でも可)、石灰を入れてよく混ぜ合わせ中性にした「培養土」を8分目まで入れます。**※ホウレン草は酸性を嫌います。**

植え付けは、二十日大根と同様に2本の蒔き溝へ2cm~3cmの間隔で種を植え付け、砂で軽く(5 mm程度)覆土します。

ホウレン草は、発芽しにくいことからティッシュペーパー等に包み一晩水に浸け、2~3日間日陰におくと芽出します。種蒔き後は、種が流れないように注意しながら朝夕水やりをしてください。(朝夕どちらかでもよい。)

本葉が1~2枚になれば3cm程度の間隔があくよう間引きし、本葉が3~4枚になれば間隔を5cm程度あけるよう間引きしてください。

2回目の間引きの際に株の根元へ土寄せを行い、緩効性肥料を与えてください。草丈が20cm~30cmに育てば収穫時期となります。

## 「青ネギ」の植え方・育て方(プランター等容器を使用した方法)

・栽培難易度:★★(やや やさしい)

種蒔きの時期  収穫の時期 

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
											

※枚方市の気候でも難なく育つのが「青ネギ」です。お味噌汁の薬味として、また、料理の色合いとして何にでも使える「青ネギ」。是非、栽培してください。

### 【植え方・育て方】

青ネギは、種から植え付けることもできますが、スーパーマーケットなどで購入した根の部分だけを植え付ける方法でも栽培は可能です。種から栽培する場合は、6月後半から7月一杯までの間が蒔き頃となり、60cm プランターの底に鉢底石を敷き、ダンボール堆肥と真砂土(園芸用土でも可)、石灰を入れてよく混ぜ合わせた「培養土」へ、二十日大根などと同様に筋蒔きで植え付けます。




軽く覆土をして水やりをしっかりとすれば2カ月程度で収穫は可能です。

根の部分を残して収穫することで、繰り返し収穫できる非常に便利な野菜です。

米ぬかや、お米のとぎ汁を肥料の代替として利用できる「お手軽野菜」です。

## 「ヒマワリ」の植え方・育て方(地植えによる方法)

・栽培難易度:★(やさしい)

種蒔きの時期  花の見ごろ  種の収穫 

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
											

ヒマワリは、枚方市でも大きく育ち大輪の花を咲かせます。北アメリカ原産のキク科ヒマワリ属の一年草で太陽に向かい花を咲かせることから漢字では「向日葵」と書きます。ずっしりした太い茎に緑色の大きな葉と、オレンジ色のガクがよく映えます。

### 【植え方・育て方】

ヒマワリは一年草です。種を蒔いた後に植え替えの必要はありませんので地植えを基本としてください。

直径 5cm をこえる太い茎、背丈も 2m をこえます。そのため、ヒマワリの栽培は、事前に植え付けても支障のない場所を探すことから始めてください。土は水はけの良い中性から弱酸性を好むため、段ボール堆肥と石灰を植え付ける場所の土とよく混ぜ合わせ(割合:土 7+段ボール堆肥 3)、1週間程度ねかせてから種を植えます。

今回、配布しているヒマワリは、草丈が高くなる高性種のため、種を植える間隔は最低 30cm 必要です。深さ 2cm 程度の穴をあけ、種を植えたら 1cm 程度覆土してください。(3粒蒔き、発芽したら元気の良いものを残して間引きます。)

発芽までは2週間程度を要しますが、水を切らさないよう毎日適度に水やりをして下さい。また施肥については、花がつくまで緩効性肥料(花付きを良くするため、リン酸を多く含んだもの)を与えてください。

花が咲き終わると種子が膨らみ始めますので、十分に膨らんだ段階で収穫し、よく乾かしてから保存しましょう。

## 「アサガオ」の植え方・育て方(植木鉢等容器を使用した方法)

・栽培難易度: ★(やさしい)

種蒔きの時期				花の見ごろ				種の収穫			
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				→	→→→→→	→→→→→			→→→→→		

近年、夏場の「緑のカーテン」として、琉球アサガオ(多年草)を育てる方が増えていますが、今回、お配りするアサガオは一年草の種ができるアサガオです。地球温暖化の影響もあり、夏の風物詩であったアサガオは、枚方市の気候(真夏日が長く続く)では、なかなか花をつけることが難しくなっています。炎天下では水のやり方に注意してください。直射日光が照り付ける時間帯に水やりをすると根が焼けて枯れてしまいます。8月下旬から9月にかけて、気温が下がってくると花数を増やします。

### 【植え方・育て方】

鉢植えの場合は、水切れを起こさないよう十分に注意しなければなりません。5月中旬が蒔き頃になりますが、アサガオは中性から弱アルカリ性土壌を好むため、真砂土 5+段ボール堆肥 4+川砂 1 と石灰をよく混ぜ合わせた土を2週間程度ねかせてから使用するようになしてください。

種蒔き前に一晚種を水に浸けておくと発芽しやすくなります。毎日、朝夕に水やりをして管理すると1カ月半程度で花をつけます。週に1度薄めの液体肥料を与えると葉色が濃くなり花数も増やします。

## 「ミニキャロット」の植え方・育て方(プランター等容器を使用した方法)

・栽培難易度: ★★★(ふつう)

種蒔きの時期				収穫の時期							
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		→→→→→		→→→→→	→→→→→	→→→→→		→→→→→	→→→→→	→→→→→	

ニンジン(緑黄色野菜)の代表で、栄養価が高く、カロテン、ビタミンB2 や C、葉酸、食物繊維などが多く含まれます。カロテンには抗酸化作用があり、体内で一部はビタミンAに変わります。生食や炒め物料理、煮込み料理、漬物など、あらゆる料理で重宝されています。

### 【植え方・育て方】

60cm プランターの底に鉢底石を敷き、ダンボール堆肥と真砂土(園芸用土でも可)をよく混ぜ合わせた「培養土」を9分目まで入れます。(土作りの際に化成肥料と石灰を少量混ぜ合わせ、1週間程度ねかせてから使用すると成長が良くなります。また、根菜を植え付けるためプランターは深さがあるものを選びましょう。)

植え付けは、筋蒔き(プランターの長い方の辺に沿って1.5cm程度凹ませた「蒔き溝」を前後2本引く。)という方法が主流であり、その凹みに種を植え付けます。

種蒔きは、等間隔で1cm あけ、植え付けた種の上には薄く(5mm程度)砂などで覆土します。

種蒔き後は、種が流れないよう注意しながら朝夕に水やりをします。(朝夕どちらかでもよい。)





新芽が出そろい根の成長が見られると間引きが必要になります。株と株の間隔を5cm程度あけられるよう間引きします。収穫までは概ね3ヶ月の期間が必要です。



## 「カブ」の植え方・育て方(プランター等容器を使用した方法)

・栽培難易度: ★★★(ふつう)

種蒔きの時期  収穫の時期 

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
											
											

カブの根や葉にはビタミン A、B2、C、カルシウム、鉄、食物繊維が多くふくまれています。(特に葉に多い) また、根にはデンプン分解酵素のジアスターゼが多く含まれ、胃腸の働きを助けます。カブは和、洋、中華いずれの料理にも使え、酢漬け、煮物などでおいしく食べられます。

### 【植え方・育て方】

60cm プランターの底に鉢底石を敷き、ダンボール堆肥と真砂土(園芸用土でも可)をよく混ぜ合わせた「培養土」を9分目まで入れます。(土作りの際に化成肥料と石灰を少量混ぜ合わせ、1週間程度ねかせてから使用すると成長が良くなります。また、根菜を植え付けるためプランターは深さがあるものを選びましょう。)

植え付けは、筋蒔き(プランターの長い方の辺に沿って1.5cm程度凹ませた「蒔き溝」を前後2本引く。)がよいでしょう。

種蒔きは、等間隔で1.5cmあけ、植え付けた種の上には薄く(5mm程度)砂などで覆土します。

種蒔き後は、種が流れないよう注意しながら朝夕に水やりをします。(朝夕どちらかでもよい。)

新芽が出そろい根の成長が見られると間引きが必要になります。株と株の間隔を3~5cm程度あけられるよう間引きします。収穫までは概ね1ヶ月の期間が必要です。

## 「トウガラシ」の植え方・育て方(プランター等容器を使用した方法)

・栽培難易度:★★(やや やさしい)

種蒔きの時期  収穫の時期 

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
											
											

トウガラシは広くはピーマン・パプリカなどを含み、色・形・大きさなどが多様で、辛味も超激辛から辛いものまでいろいろあります。ビタミンCやカロテンなどが豊富で栄養も優れ、辛味の成分カプサイシン酸は抗酸化作用など機能性があり、薬味や野菜としても大いに食したいものです。

### 【植え方・育て方】

60cm プランターの底に鉢底石を敷き、ダンボール堆肥と真砂土(園芸用土でも可)をよく混ぜ合わせた「培養土」を9分目まで入れます。(土作りの際に化成肥料と石灰を少量混ぜ合わせ、1週間程度ねかせてから使用すると成長が良くなります。)

植え付けは、二十日大根などと同様に筋蒔きで種を植え付けます。

種蒔きは、等間隔で1.5~2cmあけ、植え付けた種の上には薄く(5mm程度)砂などで覆土します。

種蒔き後は、種が流れないよう注意しながら朝夕に水やりをします。(朝夕どちらかでもよい。)

新芽が出そろい根の成長が見られると間引きが必要になります。株と株の間隔を3~5cm程度あけられるよう間引きします。トウガラシの枝は弱いので、仕立てた各枝には**必ず支柱をしましょう。**

収穫までは概ね2ヶ月の期間が必要です。

## 「シュンギク」の植え方・育て方(プランター等容器を使用した方法)

・栽培難易度: ★(やさしい)

種蒔きの時期  収穫の時期 

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
											
											

※シュンギクはカルシウム、リン、鉄、カリウムやビタミン C、B1、B2 が多く含まれてます。特にビタミン A 効力のあるカロテンはホウレンソウやコマツナより多くあり、食物繊維も豊富です。

### 【植え方・育て方】

60cm プランターの底に鉢底石を敷き、ダンボール堆肥と真砂土(園芸用土でも可)、石灰を入れてよく混ぜ合わせ中性にした「培養土」を 8 分目まで入れます。

植え付けは、二十日大根などと同様に 2 本の蒔き溝へ 2~3cm の間隔で種を植え付け、砂で軽く(5 mm 程度)覆土します。

種蒔き後は、種が流れないように注意しながら朝夕水やりをしてください。(朝夕どちらかでもよい。)

本葉が 1~2 枚になれば 2~3cm 程度の間隔があくよう間引きし、本葉が 4~5 枚になれば間隔を 5~6cm 程度あけるよう間引きしてください。最終株間を 10~15cm としてください。

2 回目の間引きの際に株の根元へ土寄せを行い、緩効性肥料を与えてください。草丈が 20cm ほどに育てば収穫時期となります。