

初心者のためのレベルアップ資料

—健康で長く続けることが出来るためのヒント—

2025年作成の「初心者の為のスタートアップ資料」も併せてご覧ください。(島本町農業振興団体協議会のHPに公開)

◇必要またはあると便利な資材

・支柱(φ1.5 長さ 180cm程度) ・杭(支柱を固定φ1.5 長さ 120cm程度) ・防虫ネット(幅 180cm 長さ5m、10m、20m) ・トンネル用ビニール資材(幅180cm) ・トンネル用曲がる支柱(プラポール長さ180cm) ・不織布 ・黒マルチ/穴あきマルチ ・マルチ止め(プラスチック) ・防草シート ・シート止め(金属) ・キュウリ等ツルものの誘引ネットやカラス対策のネット
…その商品名で売られていても使いにくいものもある。商品名にこだわらず、耐久性があり使いやすいものを選ぶ。長さ、太さ等、サイズをよく見て購入する。

	金属杭		防虫ネット		トンネル用ビニール資材		プラポール
	不織布		黒マルチ		防草シート		
	マルチ止め(プラスチック)		シート止め(金属)		キュウリ等つる用ネット		支柱は立てて置く(寝かせると錆びる)

*この資料は、プラスチック素材の推奨または逆に使用を批判するものではありません。耕作者それぞれが、畑の広さ、耕作に掛ける時間、自分の体力に合わせ、無理なく長く耕作していきけるやり方を各自が選択していくのが良いと考えて紹介しています。

◇うねの高さ

うねを立てる理由は1つは水はけをよくする為、もう1つはうねの横から空気を取り込む為。野菜の根に必要なものは空気、水、肥料だが、空気を忘れがち。根も呼吸しているので空気が無ければ生きていけない。うねの横から空気を取り込むためには一定の高さのうねが必要。水分の多い畑はさらに高いうねが必要。

◇野菜の出来の決め手は植える時期…種まきの時期、苗の定植の時期が重要

🌱【種まきの時期】種の袋のまき時は平均値。その土地の風土や土質によって変わるので、周りでうまく栽培されている時期に合わせる。

栽培ノートを作って、うまく出来た時期等を記録することが大切。

🌱【種まきのやり方】

①うねにまき筋のラインを入れる。種まきの前に土をしっかりと湿らせる。

②筋蒔きは1cm間隔で蒔くつもりで種を落とす。種を多く蒔き過ぎないことがコツ！点蒔きは1か所3～5粒蒔く。

③乾いた土を掛ける。掛ける土の量は種の厚さの2倍。好光性の種は少なめに、嫌光性の種は厚めに掛ける。上から手で軽く鎮圧し、種と土を馴染ませる。上から軽くそーっと水をやる。(土が十分湿っていれば水やりは要らない。)

④上に不織布か新聞紙を載せて水分の蒸散を防ぐ。発芽まで5～7日、そのまま水やりは要らない。

*ただし、人参とホウレンソウは発芽するまでは毎日水やりするのが良い。(発芽後は不要)



◇一番おいしい時に収穫したい…収穫適期の見極めは意外に難しい

🌱 熟してから採った方が美味しい野菜はトマト、カボチャ(カボチャは受粉後45日～50日、若いと甘くなく、ずいぶん遅れると味が落ちる)。

🌱 多くの野菜は若い実や葉が美味しい。採り遅れに注意 インゲン、ナス、トウモロコシ、葉物等々。ナスは握って硬いものや、中の種が目立つものは取り遅れ。

🌱 夜に瑞々しく育つので朝取りが良い。特にナスは朝取りは瑞々しく皮がピカッと光っている。

🌱 つる性のカボチャ、マツカ、スイカは1周目が美味しい。2周目、3周目と甘くなくなる。

🌱 さつま芋は葉が枯れるまで長く置いておくほど大きくなる。好みの大きさの時に掘り上げる。ただし、気温が下がると芋が腐るので11月末までに掘り上げるのが無難。

◇水やりの仕方「たかが水やり、されど水やり」

①「野菜は育ててくれる人に合わせてくれる」

水をたくさん与えると水をたくさん欲しがる野菜になる。水をあまりくれない人に育てられた野菜は水が少なくても成長する。

②土の水分量のみて水やりをする。

土が乾いていれば=土の根の部分が乾いていれば水をたっぷりやる。

根は、土の上10cmの野菜は土の下に10cmの根を伸ばしている。土の上30cmの

「仕事で1週間に1度しか来れないけれど、水やり大丈夫？」
大丈夫！子育てと同じ。野菜は待ってくれます。野菜は思っている以上に賢いです。

ものは土の下の根も 30 cm。根をイメージして水やりをする。

*すなわち、土の表面だけが乾いていても水やりは要らない。

*水をやる時は、土の下の根に水が届くようにたっぷりやる。
水が流れ落ちるのはダメで、中に浸みこむようにやる。

③夏の水やりは朝か夕方に。

冬は水やりはあまり要らない。必要な時は、暖かい時間帯にやる。水やりより土が乾かない工夫をするのが良い。

水をやりすぎて失敗する野菜

- ・さつまいも: ツルが繁茂して、実の太りが悪い・遅い
- ・豆類の種まき: 発芽が悪い
- ・玉葱の苗作り: 発芽悪い。発芽しても消える

◇肥料の与え方 (元肥と追肥) (肥料の種類等は「スタートアップ資料」を参照)

何の肥料をどれくらい使うかは作り手によって大きく違う。それによって、大きさ、味、姿など野菜の個性が出るので一概にどれが正しいということはない。

しかし、肥料に対する野菜の性質は知っておいた方が良い。

- 🍀 肥料が少なくても育つ野菜 = 人参、さつまいも、豆類
- 🍀 肥料をたくさんほしがる野菜 = 里芋、ナス、トウモロコシ、玉葱
- 🍀 肥料が多いとツルボケになる野菜 = さつまいも、カボチャ、スイカ
- 🍀 キュウリは単純、追肥をやると即、実がわっとできる。
- 🍀 トマトは肥料が多すぎたり肥料のバランスが悪いと尻ぐされ(生理障害)になる。

等々

#野菜によってそれぞれ違う。個性いろいろで面白い！ 野菜をよく観察して与える。

#追肥の置き方

玉葱以外は株元に肥料を置かず、成長に合わせて株元から 20cm、30cmと離してやる。
カボチャやスイカはツルの先端辺りに肥料を置く。

◇虫対策(農薬を使わない方法を紹介)

致命的な虫害と、放置しても大きな影響のない害の見極めをする。

致命的な虫害のみ対応する。(少しは虫さんが食べても大丈夫！)

🍀 ウリ科(キュウリ、カボチャ等)にウリハムシ

<対策> あんどんや不織布のべた掛けで防げる。

🍀 大根、白菜、カブにダイコンサルハムシ

<対策> 防虫ネットは掛けるがそれだけでは難しい。

大根は食害に負けないように早く大きくする。

白菜と大カブは農薬なしでは難しい。

小カブは気温が低い時期か 3 月に種を蒔く。

🍀 ブロッコリー、キャベツ類に蝶

<対策> 防虫ネットで防げる。

🍀 アブラムシはいろいろな野菜に着く。

弱っている野菜に着く。

<対策> 野菜を元気に育てる。早く発見する。

初期なら手で簡単につぶせる。テントウムシを待つ。

テントウムシがいればたいだい大丈夫。

#その他の虫対策は「野菜づくり交流ひろば」にお問い合わせください。問合せ先は P5



ウリ科にあんどん 不織布

楽 虫があまり付かない野菜

- ・夏野菜: トマト、キュウリ、カボチャ、ナス、スイカ、ピーマン、オクラ、空心菜、モロヘイヤ、ツルムラサキ等…
- 夏野菜はトウモロコシ以外は左の対策で大丈夫
- ・人参、ハウレンソウ、菊菜、玉葱、芋類
- ニンニク、ピーナッツ、レタス類、等

◇防寒対策

防虫ネットやビニール資材、不織布で対策



えんどう豆 12/末 レタスにビニールトンネル 葉物に不織布べた掛け

◇連作障害と輪作

連作障害とは…同じ科の野菜を同じ場所で作ると収量が減る等の障害が出ること。たとえば、ナス科のトマトの後にナス科のジャガイモを植えるのは良くない。

連作障害を避けるために作付け場所を回転していくことを輪作という。

しかし狭い耕作地の中ですべてを輪作することは不可能なので、特に連作障害の出やすい、ナス科、マメ科、里芋の輪作を中心に栽培計画を立てるのが現実的。**#野菜の「科」をまず知る。**

◇夏を元気に過ごす為に【「夏は頑張らない！」畑との付き合い方】

地球の温暖化で昔と夏の暑さが違う。気温が 35 度を超える

(40度を超えることもある)酷暑の中での夏の農作業は危険。

農作業をする時は早朝の7時までに行うか日暮れ。夕方は蚊対策も重要。

#畑より、自分の体の健康が第1。草が繁茂しない対策だけする。

- 🍀 7月8月はほとんど水やりをしなくても良い野菜=さつま芋、カボチャ、ピーナッツ等を作る。
- 🍀 キュウリは暑い夏に食べたいが、1回目(7月中旬まで)だけにして、8月以降は購入する。
- 🍀 ナスは秋にたくさん実を着ける為、夏は実成は休憩しても枯らせたくない。その為には田圃や水路の横で水が浸みだしてくる畑で作るのがベスト。畑が選べなければ、藁や草を厚く敷いて土が乾かないようにして、最低限の水やりで我慢させる。



野菜づくりの一番の困りごとは雑草対策と雑草や野菜残渣の処理

雑草対策=特に夏に草が繁茂すると畑を放棄したくなる。

- 🍀 春の雑草(ハコベ、オオイヌノフグリ等)は野菜の邪魔にならなければ気にしなくても良い。
- 🍀 6月以降の草(ツユクサ、イネ科)は大きくなるので対処する。地下に養分を溜めたり地下で根を広げる野菜(ギンギン、ヤブカラシ等)には注意する。

「除草剤を使わない対策は2つ」

- ① 草は小さいうちに取るのが楽。こまめに手で草を取ったり、クワで土の表面をなでて草が根を張らないようにする。
- ② こまめに出来ない時は、草の繁茂する前に黒マルチや防草シートを張る。草は光が入らなければ成長しない。

雑草や野菜残渣の処理…土から出来たものはできるだけ土に戻した方が土が肥える。

雑草や野菜残渣を畑で処理することを考える。区画内目いっぱい野菜を植えるのでなく、畑の一部を雑草や野菜残渣の置き場にする。畑を余裕をもって使う。

- 🍀 コンポストを置いて堆肥にする。
- 🍀 次に植える畝以外の場所に穴を掘って埋める。野菜残渣は病原菌を持っていることがあるので枯らしてから埋める。また埋めてすぐはガスが発生するので、分解が収まってから(数か月後)利用する。
- 🍀 時間が無ければ置き場に積み上げておく。新しいうね立てが出来たら畝間(谷)に敷き詰める。(分解に時間は掛かるが、虫が分解して自然に減っていく)



◇高齢者や忙しい人のための手抜き雑草対策 栽培例

15坪の畑に6本の畝を立てて、内3本をマルチでカバーして、キュウリ、ナス、トマト、スイカ、カボチャ、瓜、冬瓜を植えた。残りの3本は土のまま、ハチマ、シソ、サツマイモ、里芋を植えた。畝間(30cm)の通路5本は全て防草シートでカバーした。これで夏場の草取りの手間が完全に省力化出来た。次うね立てするときは、防草シートはいったん取りうね立て後再度張る。写真は、9月末の夏作の後片付け中で、約半分がマルチと防草シートで覆われている状態。未だ、ハチマ、冬瓜、サツマイモ、里芋は元気に繁っている。マルチの上は収穫後の野菜の残渣を天日で枯らすのにも有効。



◇家庭菜園の良さを生かした野菜づくり…野菜の食べ方楽しみ方も変わってくる

- ・買うと高いが、作ると安価でたくさん出来る野菜…えんどう豆は鈴なりに食べきれないほど出来る。
- ・市販では味わえない美味しい野菜…えんどう豆、枝豆、トウモロコシは鮮度が命、甘さが全く違う。
- ・長い期間、摘みたてが採れる野菜…ネギやサラダ野菜
- ・少量多品種を栽培すると、季節ごとのいろいろな野菜が楽しめる。
- ・店頭には並ばない珍しい野菜、自分好みの野菜、自家採取した野菜…愛着が増す。

自家採取できる(適した)野菜

- ・F1(交配種)以外。

ツルありインゲン(黒だね)、ささげ、うすいえんどう、ソラマメ、大豆等の豆類、九条ネギ、ニンニク、分葱、ピーナッツ、サニーレタス等、伝統野菜や固定種の葉物芋類(ジャガイモはウイルスを持っている場合があるので、検査済みの市販の種芋を使う方が無難。里芋、さつま芋は大丈夫)

- ・F1も自家採取できるが、蒔いた種からできる野菜は元の野菜とは性質が違う。自家採取を繰り返すと、性質が定まってくることもある。

出回っているカボチャはF1なので、買って食べたカボチャの種を植えると、芽を出して実も付けるが、買って来たのと同じ美味しいカボチャは出来ない。

野菜づくりは楽しむことが一番。人の技は盗みつつ、人と比べず自分流を楽しみましょう。野菜との付き合い方は、子育てと同じで人それぞれ違い万人共通の正解はありません。ただ、手は掛けなくても(手のかけ過ぎもダメ)、愛情をもって見てやってほしい。野菜の声を聞いてやってほしい。この冊子は参考まで。

「野菜づくり交流ひろば」参加者募集…野菜づくりの経験や情報をメールで発信しています。

町民農園部会:福田にメールを送ってください。

✉ fukuda-ka@amail.plala.or.jp



参考資料

【野菜の科と栽培時期】 島本町(尺代以外)での栽培適期 *尺代は少し気温が低いのでずらす。

★種蒔き(芋植) ▲苗植え ◎収穫

ナス科	ナス、ピーマン、万願寺	▲5月 ◎7月～11月初
	トマト	▲4月 ◎6月～7月末
	ジャガイモ	★2月3月 ◎6月
マメ科	インゲン豆、モロッコ	★4月中◎6月7月、★8月中・下◎10月11月
	ソラマメ、えんどう豆	★11月初 ◎翌年5月
	ピーナッツ	★5月 ◎10月
ウリ科	キュウリ、スイカ	▲5月 ◎7月末まで
	カボチャ	▲5月 ◎10月末まで
アブラナ科	大根	★8月末～10月中 ◎11月中～
	ブロッコリー、キャベツ	▲9月 ◎12月～
	小松菜、チンゲン菜等葉物	★10月(9月は虫多)11月、★3月
ヒガンバナ科	ニンニク	★9月 ◎翌年5月
	玉葱	▲11月 ◎翌年5月
他	人参	★3月 ◎6月 (夏蒔きは発芽が難しい)
	ハウレンソウ	★10月
	さつま芋	★5月6月 ◎10月11月
	オクラ、空心菜(エンサイ)	★5月 ◎7月～10月
	サニーレタス	★3月4月、★9月10月

【ナス科、豆科を中心に輪作の計画例】畑を A_{1,2}, B_{1,2}, C_{1,2}, D_{1,2} の4区画に分ける(10坪の場合)

ナ:ナス科 豆:マメ科 他:ウリ科、アブラナ科、その他

A ₁ ボカシ、草置き、道具置き	A ₂ ネギ、ニンニク、葉物等 じゃがいも(ナス科)はA ₂ の中で回転
-----------------------------	---

B, C, D を回転

1年目	B ₁ ナナス・ピーマン	B ₂ ナトマト	1年目	B ₁ ナナス・ピーマン	B ₂ 豆空豆・えんどう(苗の時期)
春・夏	C ₁ 他カボチャ	C ₂ 他スイカ・キュウリ	秋・冬	C ₁ 他カボチャ	C ₂
	D ₁ 豆インゲン・枝豆	D ₂ 豆空豆・えんどう(収穫期)		D ₁	D ₂

2年目	B ₁ 豆インゲン・枝豆	B ₂ 豆空豆・えんどう(収穫期)	2年目	B ₁	B ₂
春・夏	C ₁ ナナス・ピーマン	C ₂ ナトマト	秋・冬	C ₁ ナナス・ピーマン	C ₂ 豆空豆・えんどう(苗の時期)
	D ₁ 他カボチャ	D ₂ 他スイカ・キュウリ		D ₁ 他カボチャ	D ₂

3年目	B ₁ 他カボチャ	B ₂ 他スイカ・キュウリ	3年目	B ₁ 他カボチャ	B ₂
春・夏	C ₁ 豆インゲン・枝豆	C ₂ 豆空豆・えんどう(収穫期)	秋・冬	C ₁	C ₂
	D ₁ ナナス・ピーマン	D ₂ ナトマト		D ₁ ナナス・ピーマン	D ₂ 豆空豆・えんどう(苗の時期)

*4年目は1年目に戻る。B, C, D を回転させていく。

*他、空白は自由に変える。レタス類、小松菜等の葉物は収穫の終わった所に植えられる。

*さつま芋(春～秋)、玉葱(秋～春)はセットで回転させるのも便利。