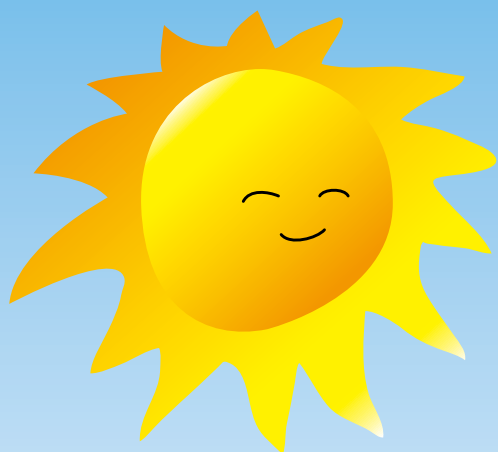


自然農法

家庭菜園の手引き

～自然を楽しむ菜園講座～



目 次

はじめに	3
------------	---

私たちを取りまく状況	6
------------------	---

1章 家庭菜園のすすめ	9
1 こんな菜園つくってみませんか	10
2 菜園の進めかた	11
3 菜園のイメージを作ろう	12
4 栽培スケジュールを立てよう	13
5 畑を空かさない菜園の例	14
6 あると便利な農具・資材	18

2章 菜園の実際 準備から収穫まで	21
1 畑のくせを知ろう	22
2 いよいよ畑の準備です	24
3 タネのまき方あれこれ	28
4 畑にあったタネを選ぼう	30
5 間引きで変わる野菜の育ち方	32
6 苗を植えよう	34
7 土壌被覆(マルチング)の効果	36
8 野菜の育ちを変える水の駆け引き	38
9 支柱の立て方と誘引	40
10 草の上手な管理方法	42
11 病気・害虫対策の基礎編	43
12 病気・害虫対策の応用編	44
13 収穫適期	47
14 野菜の保存方法	48
15 プランターで野菜を育てる	50

3章 野菜別栽培方法	55
1 ナス	56
2 トマト・ミニトマト	60
3 キュウリ	64

目 次

4	カボチャ	68
5	カボチャ・スイカ・メロン・マクワウリ	72
6	キャベツ・ブロッコリー	74
7	レタス	76
8	ハクサイ・タカナ・レタス・ダイコン・チンゲンサイ	80
9	長ネギ・葉ネギ・ワケギ・アサツキ・ニラ	82
10	コマツナ・ハウレンソウ・コカブ・ラディッシュ	84
11	ナバナ・カキナ・サイシン・コウサイタイ	86
12	シュンギク・ルッコラ・オカノリ	87
13	ニンジン	88
14	ジャガイモ	90

4章	基礎知識 これだけは知っておきたい菜園づくりの基礎	93
	1 作物にとっての土	94
	2 作物にとって望ましい土	96
	3 借りる前より良い土にしましょう	97
	4 生きている土を支える有機物	98
	5 菜園で生ごみリサイクル	100
	6 作物の営み	104
	7 野菜の基本的な性質を知る	106
	8 健康な作物の見分け方	107
	9 野菜同士の相性と組み合わせ方	108
	10 病虫害発生メカニズム	110
	11 草は邪魔者?	112
	12 旬の栽培を心がける	114
	13 生物季節で見る農作業暦	115

資料	119
自然農法解説	120
畑の見取り図	126
今年の栽培計画書	128
用語集	130

1 章

家庭菜園のすすめ

1章

家庭菜園のすすめ

1

こんな菜園つくってみませんか

菜園づくりの3つの楽しみ



1 育てる

野菜を育てるということは、とてもクリエイティブな作業ですので脳が活性化してアンチエイジングにも効果があるようです。肩の力を抜いて、手間と愛情をたっぷりかけておいしい野菜を育てましょう。

菜園づくりの3つの楽しみ

2 食べる

自分で育てたものを、自ら味わうことの醍醐味。これほど生産履歴が明かな野菜はほかにありません。安全性も折り紙付き。また、自慢の野菜をお友達に食べてもらうことで、楽しみも増えますね。食べ方や調理方法を工夫すると楽しさも倍増するでしょう。

3 感じる

物言わぬ野菜たちを健康に育てるには五感をフルに稼働させてください。そうすれば育てる側の愛情に答えてくれるはずです。また四季折々の菜園の姿は豊かな情緒を育んでくれますので、是非、お子さん・お孫さんと一緒に菜園での時間を楽しんでください。

1章

家庭菜園のすすめ

2

菜園の進めかた

菜園を始めるに当たって、次のことを準備しましょう

事前の準備

菜園の探しかた

- 市民菜園は地元の自治体やJA等が斡旋していることがあります。問い合わせてみましょう。
- 知人の農家等に相談してみるのも一つの方法です。

菜園のイメージ作り

- 菜園は庭と一緒にです。日当たりや水の便、道具や野菜の持ち込み・持ち出しを考えて、どこに何を配置・設置するかイメージを作りましょう。

周囲の人と仲良く

- 貸し農園では、周囲みんなが自然農法・有機農法とは限りません。
- ときには穫れた農産物を交換して味見をするなど、おおらかな気持ちで、お互いの考え方を理解しあいましょう。

菜園がなければミニ菜園

プランターを活用しよう

- 都会のマンションや団地でも、土が自然ならプランターでミニ菜園ができます。
- 深いプランターやビニール袋を使って、小さな菜園ライフを楽しみましょう。きっと自然の大きさを感じる事ができるはずです。

ペットボトルや紙コップだって小さな菜園が

- ペットボトルを半分に切ったり、紙コップだって野菜が育ちます。食卓の上や部屋の片隅で菜園ライフを楽しんでみてはいかがでしょうか。

1章

家庭菜園のすすめ

3

菜園のイメージを作ろう

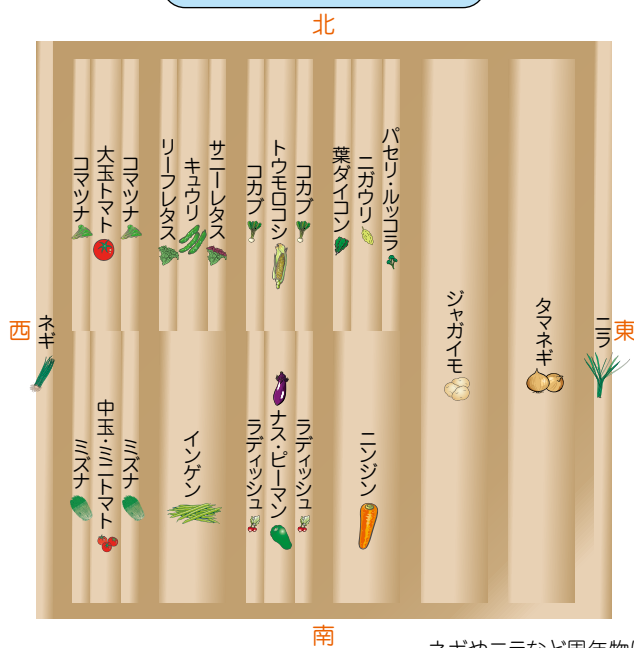
畑の見取り図を作しましょう

我が家の菜園、何を作るかは作り手したいです。自分や家族の好みに合った野菜をバランスよく配置して、四季を通じて美味しい野菜をまるごと楽しみましょう。ここでは、比較的温暖な関東地方中南部に10坪(約33㎡)の市民菜園を作ると想定して、1年間の栽培計画の一例を紹介します。

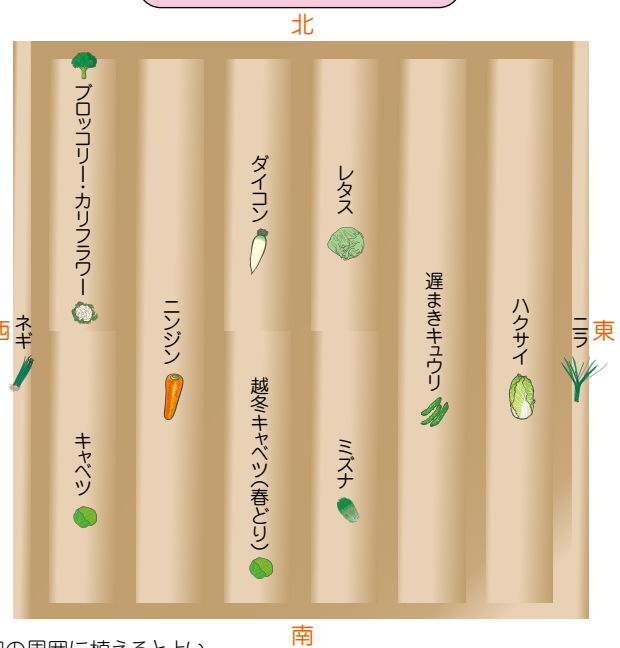
みなさんも、1年間の菜園をイメージしてみてください。

●畑の作付けイメージ図

夏に向かう畑(春夏野菜)



冬に向かう畑(秋冬野菜)



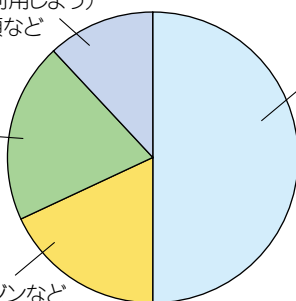
●作付けする野菜の割合(一例)

夏に向かう畑

すぐ採れて、頻繁に食卓をかざる作物
(果菜類の畦を利用しよう)
ラディッシュ・菜類など

あると便利な
作物
キャベツ・
ハクサイなど

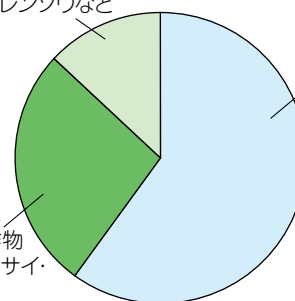
保存できる作物
ジャガイモ・ニンジンなど



冬に向かう畑

使い勝手のよい葉野菜
レタス・ミズナ・ホウレンソウなど

上手にすると
保存できる作物
キャベツ・ハクサイ・
ダイコンなど



度量衡換算表

	尺	間	里	メートル
長さ	1	0.166666	0.000077	0.30303
	6	1	0.000462	1.81818
	12960	2160	1	3927.27
	3.3	0.55	0.000254	1

	坪	反	町	平方メートル	アール
面積	1	0.003333	0.000333	3.30578	0.033058
	300	1	0.1	991.736	9.91736
	3000	10	1	9917.36	99.1736
	0.3025	0.001008	0.0001	1	0.01
	30.25	0.100833	0.01008	100	1

	合	CC	リットル
体積	1	180.39	0.18039
	0.005543	1	0.001
	5.54352	1000	1

※1坪 = 畳2枚分の広さ

1章
家庭菜園のすすめ

4

栽培スケジュールを立てよう

いつでも収穫できる菜園を目指しましょう

限られた時間・空間を有効に使うと畑ではいつも何か収穫できるようになります。工夫を凝らして四季折々の菜園を楽しんでみてください。

【栽培スケジュールの一例】

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下
パターンA	シュンギク	インゲン				エンサイ	ダイコン	ハウレンソウ(トンネル)				
パターンB	ジャガイモ				オカノリ	キュウリ			かき菜			
パターンC	ミズナ	キュウリ・リーフレタス				ニンジン				コマツナ(トンネル)		
パターンD	レタス	トマト・ナス・二十日大根					ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ					

※必ず輪作しなければならないということはありませんが、作付け/収穫方法を考慮すると、自ずと作付け場所は動いていきます。

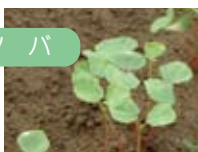
コラム

空いた時間を埋める野菜と空間を埋める野菜

空いた時間を埋める野菜

春～夏野菜の片づけから秋野菜のスタートまでに、畑が30～40日程度空いてしまうケースがあります。こんな時、暑さに強く、生育スピードの早い野菜をつくることで、菜園の空き時間を埋めることができます。青菜が不足しがちな夏場の葉野菜は重宝しますね。

ソバ



若い茎葉を葉菜として利用できる。花も食べられる。春～晩夏までできる。

ルッコラ



周年栽培できる。ゴマのような風味の葉菜。花も食用になる。

エンサイ



暑さに強く春野菜後に最適。新芽を掻き取り収穫するとわき芽が再生する。

オカノリ



耐暑性が強く、生育は旺盛。カルシウムなどのミネラル、ビタミン類を豊富に含む。

空いた空間を埋める野菜

背の高い野菜の株元に背の低い野菜、カボチャやスイカなどのつるが伸びてくるまでの空きスペースに生育期間の短い野菜をつくることで、限られた菜園の空間を有効に活用することができます。

野菜	収穫までの目安(日)	
	春・秋	夏
二十日大根	20～30	15
コマツナ	25～40	20～25
シュンギク	30～60	-
ミズナ	35～45	30
チシャ	40～75	-
ハウレンソウ	45～90	20～30
カブ	50～60	25～35
リーフレタス	50～70	-
三寸ニンジン	80～90	-

1章

家庭菜園のすすめ

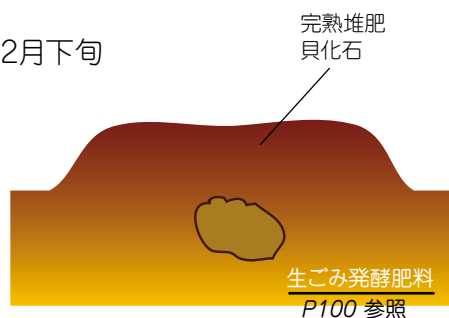
5

畑を空かさない菜園の例

栽培シミュレーション 「畑を空かさない」という例です

不耕起・連続栽培のパターン例

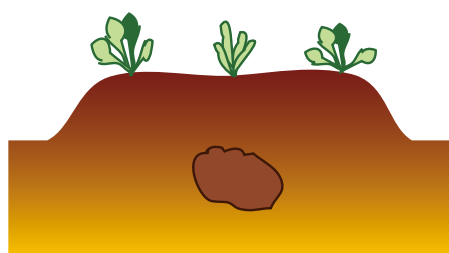
2月下旬



土づくりの準備として、有機物を溝施用し、完熟堆肥や貝化石などを表層に施用します。有機物の溝施用として生ごみ発酵肥料などの施用は、塊のまま入れると腐敗することがあるので、溝の土と生ごみ発酵肥料などをよく攪拌して埋め戻します。

3月下旬

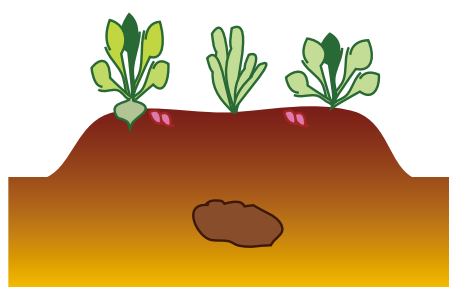
春の菜類のタネまき



栽培期間の短い菜類をすじ播きします。
※P13の表を参照

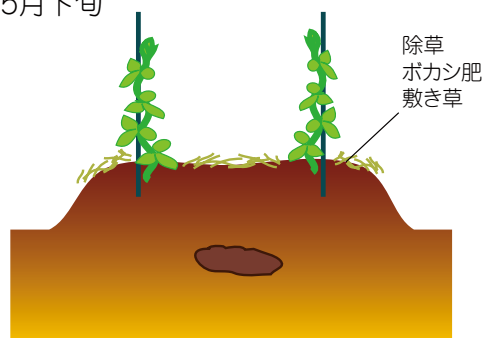
4月下旬

インゲンのタネまき



インゲンのタネを点播きします。
2月下旬に入れた生ごみ発酵肥料は微生物・土壌動物によって徐々に分解されていき作物の養分となります。

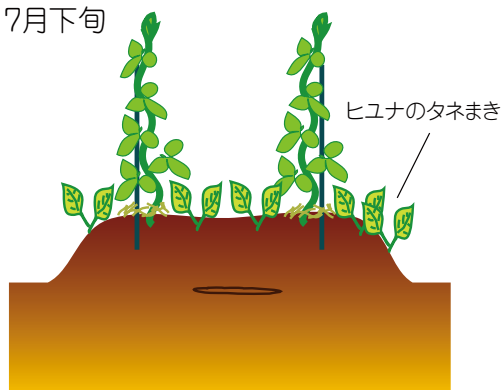
5月下旬



うねの表面を有機物で覆います。まず除草を行い、ボカシ肥をまきます。その上に草を敷きます。

不耕起・連続栽培のパターン例

7月下旬



ヒユナなどを株まわりへばら播きします。

8月下旬

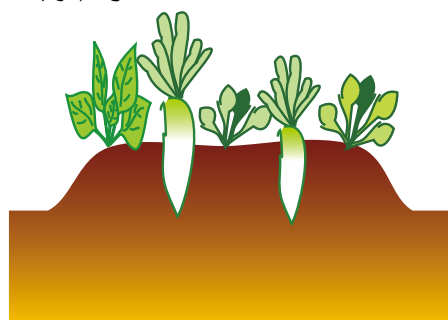
秋野菜のタネまき



ヒユナなどは生育に合わせて間引き収穫を行います。

インゲンをかたづけたところに秋野菜のタネをまきます。

10月下旬

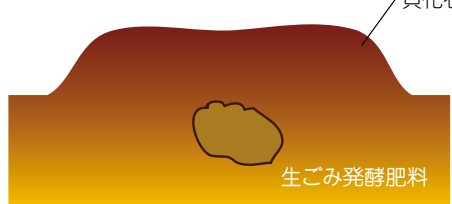


夏野菜ヒユナなどを収穫していくと、秋野菜が生育します。

生育に合わせて秋野菜を間引きします。

1月下旬

次作の準備

完熟堆肥
貝化石

秋野菜の収穫が終わったら、次作の準備として生ごみ発酵肥料などの溝施用、完熟堆肥・貝化石などを施用します。

※月旬は温暖地を基準にしています

3 章

野菜別栽培方法

3章 野菜別栽培方法

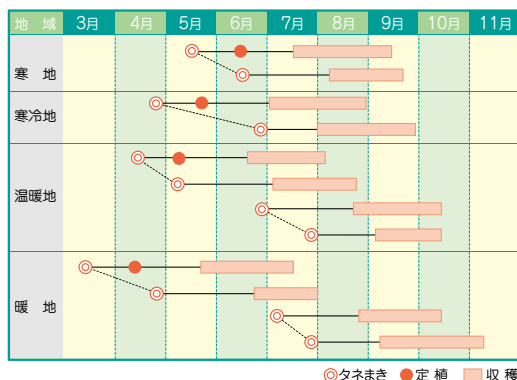
3

キュウリ

●科名:ウリ科 ●原産地:インド西北部、ヒマラヤ山麓
●適温:18~25℃



作期表



特 性

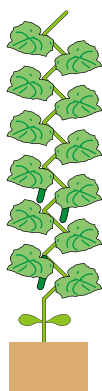
- 【温 度】真夏の高温と霜に弱い。
- 【光】光を好み、不足すると収量と品質に影響する。
- 【水】水分吸収量が大きく、乾燥に弱い。
- 【土】水はけ、水持ちの良い肥沃な土壌が適している。
- 【その他】根は表層近くに多く張る。風で葉や果実が傷つきやすいので注意が必要。

栽培のポイント

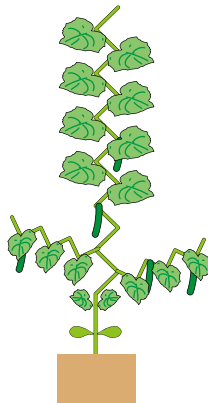
- キュウリは果実の付き方によって、株間・条間・仕立て方・収穫開始時期が異なります。品種に応じた栽培法を選びましょう。
- 敷き草やポリマルチを活用し、土が乾きすぎないようにしましょう。
- 生育初期や草勢が衰えた場合は、果実を若取りして樹の負担を減らしましょう。

品種の特徴

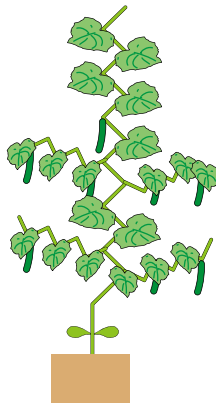
①節成型



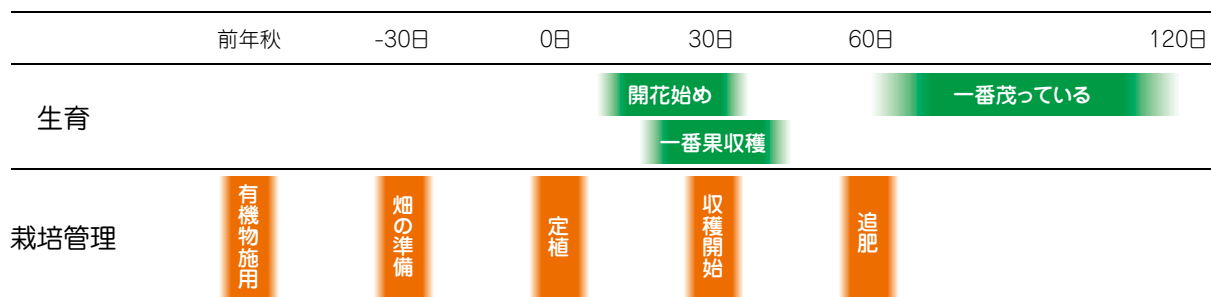
②中間型



③枝成型



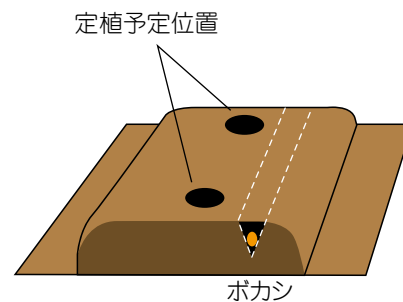
- ①**節成型**:一本立ち、節成りの品種。
初期の収量が高く、植付け株数も多い。
【主な品種】夏秋節成り(埼玉原種育成会)、ミニQ(トキタ種苗)
- ②**中間型**:一般的な家庭菜園用の品種。
【主な品種】夏すずみ(タキイ種苗)、パテシラス2号・3号(自然農法センター)
- ③**枝成型**:主に地ばえ用の品種に多い。
樹勢が長く保てるので、長期どりに向いている。
【主な品種】青長地這え(サカタのタネ)、若緑地這(自然農法センター)



栽培方法(一般的な品種の場合)

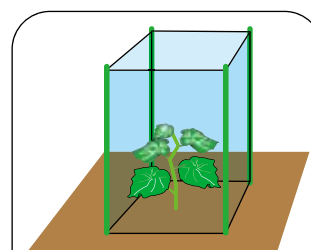
畑の準備

- ①定植1ヶ月前までにうね立てを行います。1条植えてうね幅1.5mとします。
- ②1㎡当たり完熟堆肥を3kg、ボカシ肥を200gすき込みます。
- ③うね肩に深さ10cmほどの溝を切り、長さ1mに対してボカシ肥(または生ごみ発酵肥料)を200～300gの割合ですじ撒きして埋め戻します。
- ④うねの表面は敷き草を薄く敷きます。ポリマルチをする場合はうねを十分湿らせてから行います。



苗の準備

本葉が4～5枚で、節間のつまったがっしりとした苗を選びましょう。



寒い日が続いたり、ウリハムシがつく場合は、親づるが誘引できるくらいの大きさになるまで行燈をします。

定植

遅霜の心配が無くなった頃に50cm間隔で植付けます。
※時期は地元の農家や種苗店などに尋ねてみましょう。



①根鉢が入る大きさの植え穴を掘り、水をたっぷりかけておきます



②根鉢をくずさないように、ポットから苗をそーっと取り出します



③植え穴の水が引いたら苗を入れてください



④ポットの土が見える程度に浅く植え、周りの土を手であつめて、根元を軽く押さえます

直播きの方法

キュウリは直播きでも容易に栽培できます。タネまき時期は遅霜の心配が無くなる時期以降です。

- ①直径5cm、深さ2cm程度のまき穴を掘り、1穴3～4粒程度タネをまき、覆土します。
- ②発芽したら、徐々に間引きを行い、本葉3枚で1本立ちさせます。

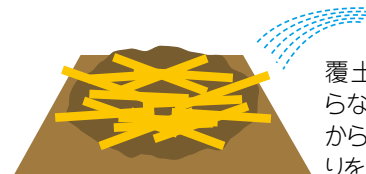
※高温期は活着が悪くなるので、直播きをお勧めします。



まき穴の上に1カ所3～4粒、間隔をあけてまく。



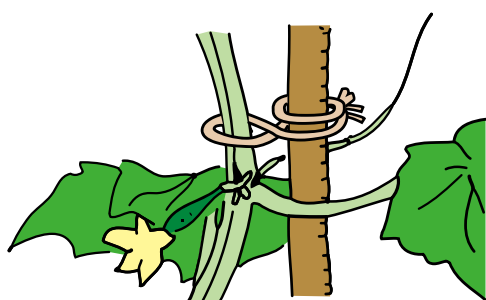
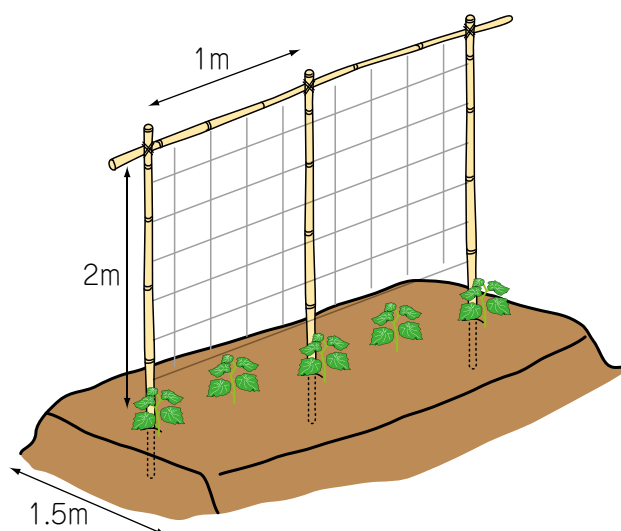
タネまき後、ていねいに覆土する。



覆土後、切りわらなどをかけてから十分に水やりを行う。

支柱立て・ネット張り

親づるを誘引する前までに支柱を立て、ネットを張ります。



誘引の方法

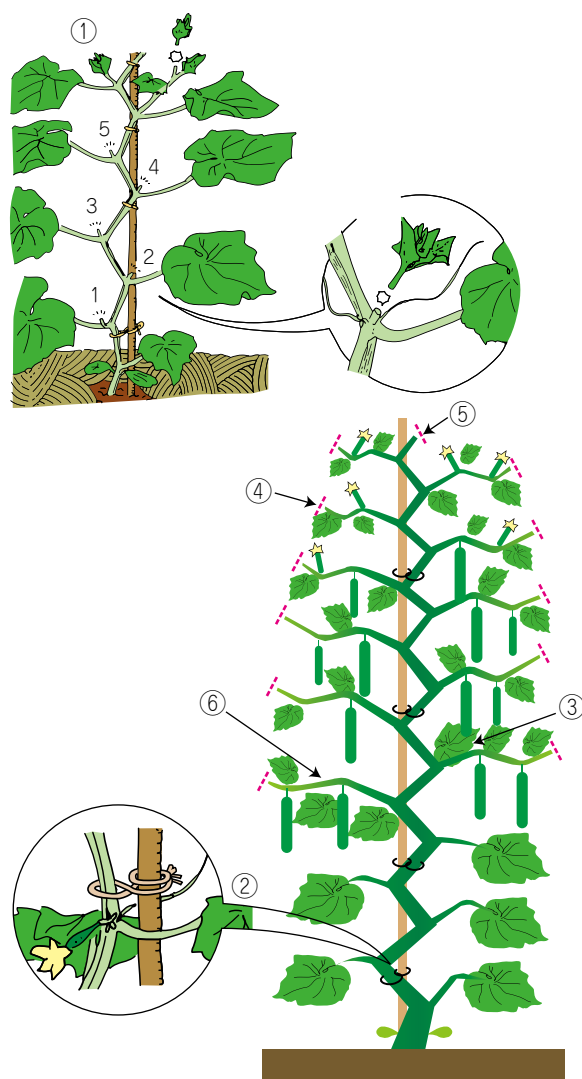
伸びたつるを、ひもで支柱にくくりつけたり、ネットに絡ませることを誘引といいます。

支柱の場合は20～30cm伸びるごとに、8の字で、つるはゆるめに、支柱にはしっかりと結びます。

整枝の方法

※枝が混みすぎず、良く実がつくように、芽を摘み(摘心)、草勢を保ちます。

- ①株元から5～6節(30cmぐらいの高さ)ぐらいまでの子づるや雌花は早めに摘み取ります。
- ②親づるを支柱又はネットに誘引します。
- ③これ以後に着果した果実は収穫します。
- ④基本的に子づるは葉を2枚残して摘心します。混みすぎていなければ、放任してもかまいません。
- ⑤親づるは目の高さより高くなったら、摘心します。
- ⑥孫づるは放任にします。
- ⑦混み合ってきたら、その部分を適宜摘心します。
- ⑧古い葉や傷んだ葉は影になるので、生育後半になったら、光が全体にあたるように、少しずつ摘み取ります。



被覆・水やり

雨による土の跳ね返りや乾燥防止のために、うねを刈り草などで被覆します。

定植直後はまだ地温が低いため、梅雨明けまでは土の表面がうっすらと見える程度に薄く敷き草をし、徐々に厚くします。マルチをしている場合は梅雨が明けたら地温が高くなりすぎるため、マルチの上から敷きワラをすると良いでしょう。

被覆の下の土が乾かないように水やりは適宜行います。

乾燥が激しい時期は、朝または夕方に十分水をやります。雌花が肥大し始めたら水分を切らさないようにすることがポイントです！

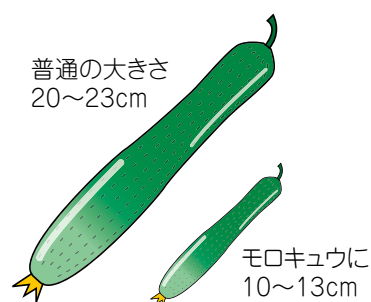


収穫

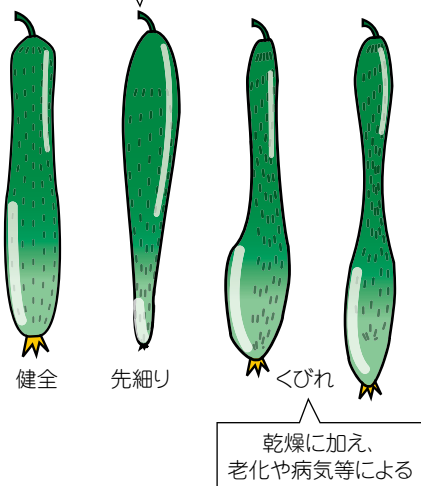
果実は手頃な大きさになったものから順次収穫します。生育初期はやや小さいうちに若採りすると良いでしょう。

開花から7日ほどで収穫できます。果実が大きくなり過ぎると株が弱りますので、早めに収穫して成り疲れを防ぐことが重要です。最盛期には朝と夕方に収穫できます。

普通の大きさ
20～23cm



養分不足、乾燥や
日照不足による



追肥と樹勢の維持

草勢が衰えてきたら、1株当たり50～100gのボカシ肥（生ごみ発酵肥料）をうね肩にします。

また、摘心（整枝）をやめて生長点を残すことも草勢回復に役立ちます。

収穫開始1ヶ月を過ぎると曲がり果や尻太果など不良果が多くなることがあります。そのような株は10cm以上の果実を全て摘果し、草勢の回復を図ります。

※生育初期や樹勢回復のために若採りした果実は、塩もみやもろきゅうにすると良いでしょう。採り忘れたキュウリも味噌汁の具にも使えますので、早めに採りましょう。

試してみたい！無整枝自然形系仕立て ～バテシラズ2号のお勧め整枝法です～

- ①株間は50～100cmと広めにします。肥沃な畑ほど株間を広げてください。
- ②基本的に摘心せず、側枝を放射状にネットに誘引します。
- ③親づるの15節までについた果実は小さい内に収穫してください。
※生育初期は樹が小さく、果実を大きくして収穫すると負担がかかります。

