



## ミヨウガ (シヨウガ科シヨウガ属)

「ミヨウガを食べ過ぎると物忘れをする」といわれますが、科学的な根拠はなく、そのような成分は含まれていません。東京メトロ丸ノ内線の茗荷谷駅や東西線の早稲田駅の周辺は、かつてはミヨウガの産地でした。両駅は優秀な教育機関の最寄り駅となり、これもミヨウガと物忘れとは結び付きません。

ミヨウガは半日陰を好みます。ベランダのプランターでも栽培できます。薬味がキッチンの近くにあると重宝します。

ミヨウガには花蕾(からい)を7〜8月に収穫する夏ミヨウガと、9月に収穫する秋ミヨウガがあります。ミヨウガは種茎を植えて育てます。種茎は春先にホームセンターなどに並びますが、通信販売や栽培している知人から分けてもらっても良いでしょう。



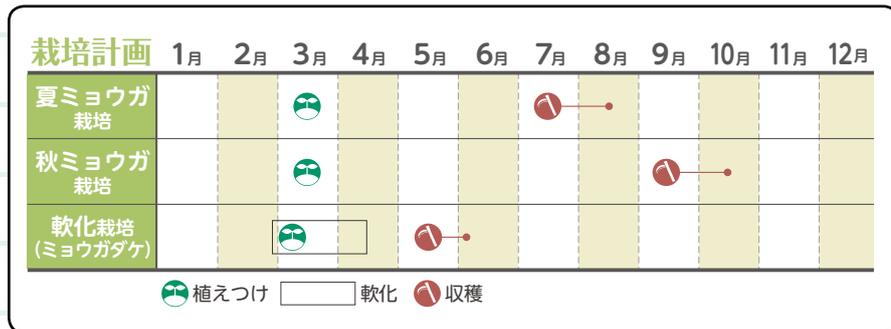
植え付けは種茎の芽が動きだす前の1〜3月が適期です。深さ20cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、深さ5cmほどの溝を作ります。種茎を横にして20cm間隔に植え付け、軽く覆土します。乾燥を嫌うので敷きわらをし、土の表面が乾かないように十分水やりします。追肥は1週間に1度、1000倍の液肥を施します。

花蕾が地上に半分くらい出てきたところを収穫します。取り遅れると花が咲いて品質が落ちます。

株が充実してくる2年目以降は、春先に芽が出る前に黒ビニールやバケツをかぶせて遮光し、ミヨウガタケを作ることができます。

毎年収穫できますが、4〜5年たつと根茎が込み合って、花蕾の出が悪くなります。活力を取り戻すために、6月上旬に15cm間隔に間引きします。思い切った冬の間に植え替えるのも良いです。

ミヨウガは日本特有の香味野菜で、香り成分には食欲増進の効果があります。食欲が減退する夏場でも、ミヨウガを薬味にしたそつめんならスルスル食べられます。血行促進の効果もあり、血の巡りが良くなれば物忘れなどしません。



JAグリーン津店が教える！  
ミヨウガ栽培のポイント！

JAグリーン津店  
グリーンアドバイザー認定  
城博一

普段私達が食べているミヨウガは開花前の花蕾ですが、新芽を遮光しながら柔らかく育てたものは「ミヨウガタケ」と呼ばれています。ミヨウガは病気や虫に強く、比較的簡単に育てることができ、で、初めての家庭菜園におすすめの野菜です。

### ●栽培環境

あまり日の当たらない北側や木陰、建物の影などになっている湿った半木陰を好みます。

また、花蕾に日光が当たると緑化して固くなり風味が落ちてしまうので、敷きわらや腐葉土などを被せながら管理すると安心です。

### ●収穫

収穫の時期になると株の周りに次々と出てきます。タケノコのような蕾を根元からナイフで切り取って収穫しましょう。開花前の固く締まったものを収穫するのがコツです。栽培1〜2年目はたくさんさんの量を収穫できませんが、3年目以降には株が大きくなり、たくさん収穫して楽しむことができます。



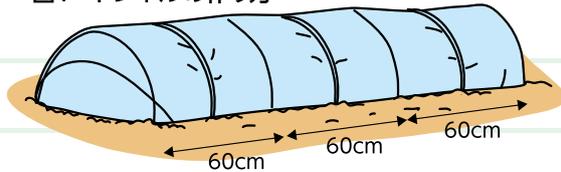
# ダイコン (アブラナ科ダイコン属)

トンネル栽培は晴天日には気温が外気より高く、日中の気温を生育に適切な温度(15〜25度)に少しでも長く保つことが出来ます。さらに、20度程度の高温はダイコンのとう立ちを打ち消す働き(脱春化という)があります。このように、トンネルとマルチの利用は生育促進と、とう立ちを回避する効果があります。

一般地では、種まきは2〜3月、収穫期は5〜6月となります。

**「トンネルの作り方」** 支柱の長さは、床幅70〜80cmでは、挿し込む長さを加え、200cm程度の長さが必要です。トンネルフィルムは、支柱の長さと同じ程度の幅を使い、マルチフィルムは、農ポリの穴開きで雑草防止には黒を選びます。トンネルの土台となる支柱を60cm間隔に挿し、フィルムの裾は土で埋め、フィルムの上に押さえる支柱を挿し込むなど耐風性を工夫しましょう(図1)。

図1 トンネルの作り方

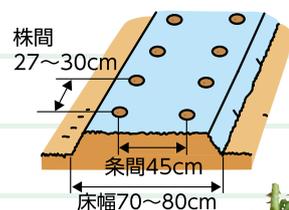


**「畑の準備」** 種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑を深く耕して、土を細かく碎きます。1週間前に化成肥料(N:P:K=10:10:10)150g程度と完熟堆肥1〜2kgを施用します。

**「畝立てと種まき・間引き」** 幅70〜80cmの栽培床(ベッド)を作り、マルチフィルムを早

めに張って地温を上げておきましょう(図2)。条間45cm2条、株間27〜30cmとし、1力所4〜5粒をまいて、1cm程度の覆土をします。1回目の間引きは本葉1〜2枚までに、2回目は本葉4〜5枚の頃しっかりと株を1本に残します。

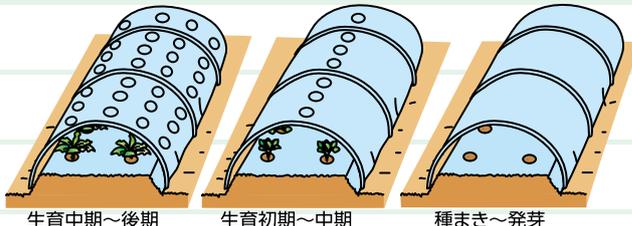
図2 畝立て



## 「トンネルの換気方法」

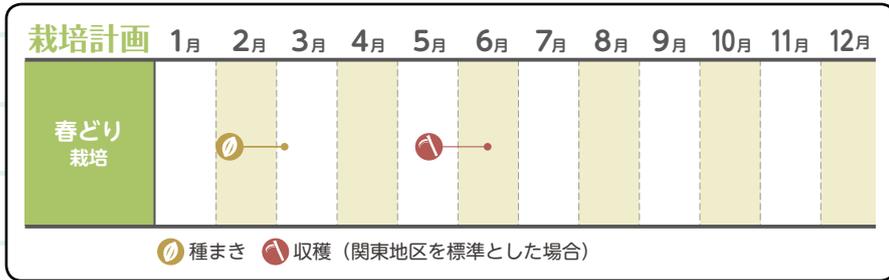
日差しが強くなるとトンネル内は30度を超えるため、換気します。穴開きフィルムを使うと、換気の手間が省けます。穴なしフィルムでは裾を気温に応じて開閉するか、またはフィルムに穴を開け、次第に穴を増やして換気量を大きくします(図3)。

図3 トンネルの換気(穴開け)方法



3) 3〜4月はさらに気温が上がリ、葉が茂ってトンネルの中が窮屈になる頃にはトンネルを剥ぎます。

**「収穫」** 首の太さが8cmくらい、重さ1kgくらいが収穫適期です。若取りして、葉も利用しましょう。なお、とう立ちが進むと芯が堅くなりますが、花茎(とう)の長さ(10cm程度)なら問題ありません。



## ダイコン栽培のポイント

### ●畑の準備

畑は、保水性・排水性がよく、耕土の深い場所を選ぶようにしましょう。トンネル栽培にすると内部に雨が入らず乾燥しやすいので、事前にしっかりと水を入れておきましょう。また、種をまく数日前までにはマルチを張っておき、ビニールなどを被覆して地温を上げてから、種まきをするようにしてください。

### ●トンネルの温度管理

3月ごろになって気温が上がってきたら換気が必要です。本葉10枚目までが30℃、20枚目までが25℃、それ以降は20℃を目安に、日中はビニールのすそを上げて換気します。換気が遅れると葉が大きくなり、根が肥大しにくくなります。

### ●収穫適期を逃さないで

収穫する頃には、温度が上昇し、ダイコンが日に日に肥大してきます。収穫が遅れると、ス入りの発生や軟腐病といった病気が発生しやすくなるため、適期を逃さないように気を付けましょう。

園芸資材のことはJ.A.グリーン津店(059-1229-1335)までお問い合わせください。