

シソ(シソ科シソ属)

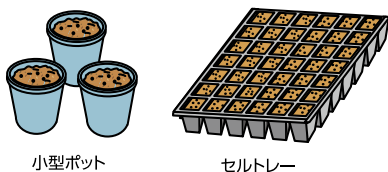
青シソの若葉は大葉と呼ばれ薬味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は20〜25度、生育適温は20〜23度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日期(昼の時間が夜の時間より短い季節)に花を付ける性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。これを、シソの七変化といえます。

【栽培時期】 中間地では4、5月が種まきの適期で、収穫期は6〜10月です。

【品種】 大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形をして大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤シソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大きい品種を用います。

【苗作り】 直径7.5〜9cmの小型ポリポットに4、5粒の種をまきます。セルトレーでは72穴のトレーを使い、2、3粒まきます(図1)。発芽後2回に分けて間引き、1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密になっている所の株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃に1本にします。

図1 苗作り



【畑の準備】 幅70〜80cm幅のベッド(栽培床)で栽培する場合には、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきま

す。その後、堆肥2kgと化成肥料(NPK各成分10%)200gを施します(図2)。

【植え付け・追肥】 本葉5、6枚になったら、条間40cm、株間30cmに植え付けます(図3)。その後2週間おきに1平方m当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

【病害虫の防除】 病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アファーム乳剤などの登録農薬で防除をします。

【収穫】 葉が10枚以上になつてから、下の方の葉の付け根からもぎ取るように摘み取ります。収穫するとしおれが早いので、水に挿しておきましょう。穂シソの収穫期は先端の花穂が5、6輪開花している頃に穂先から15〜20cmで切り取ります(図4)。赤シソは紫、青シソには白い花が付きま

図4 収穫



図3 植え付け

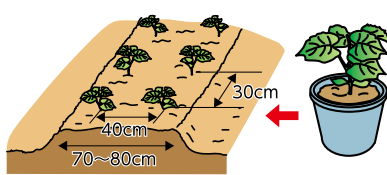
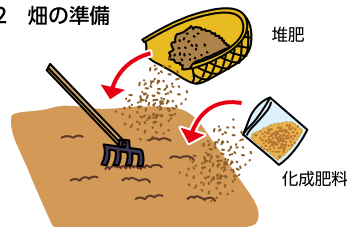


図2 畑の準備



栽培計画

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
普通栽培				①	②		③					
芽物栽培				①	②					③	④	

① 種まき ② 植えつけ ③ トンネル被覆 ④ 収穫



JAグリーン津店が
シソ 栽培のポイント
教えます!



JAグリーン津店
グリーンアドバイザー認定
城博一

シソは平安時代以前から栽培されていたとされる最も古い野菜のひとつ。葉、花、つぼみ、子実とも利用され、用途は広いです。薬効にも優れた健康野菜です。

《水やり》

シソはやや多湿を好み乾燥を嫌います。種をまいてから発芽するまでの間と苗を植え付けてから根付くまでの間は水切れを起こさないように注意しましょう。草丈が伸びてくると乾燥しやすくなるので、土の表面が乾かないようにこまめに水やりをしましょう。乾燥がひどいときは敷き藁などを敷いて乾燥防止に努めます。

《収穫》

シソの収穫時期は草丈が30cm以上になつて本葉が10枚以上になった頃です。種まきからは約85日、苗を植え付けてからは約60日が目安です。

葉の付け根をハサミやナイフで切り取るか手で摘みとって収穫しましょう。収穫はじめの頃の葉は硬くて味も落ちるので、それ以降に出た若い葉を収穫してくださいね。