

新型コロナウイルス感染拡大の影響で「おうち時間」が増えたため、家庭菜園ブームが到来しております。「畑がないから…」「農機具がないから…」と野菜作りを断念していた方々も多いはず。こんな時だからこそ、お手軽に始められる野菜作りで気分をリフレッシュしてみてください!



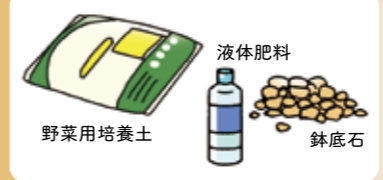
# 育てて食べよう 家庭で手軽に プランター栽培

自分だけの菜園計画。野菜作りの魅力

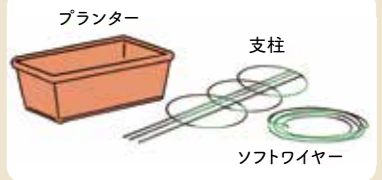
朝、カーテンを開けると晴れた空が見えて、花や野菜が元気に育っている……。それはきっとすてきな一日の始まりです。野菜作りを始める上で大切なことは、最初に自分の理想を強くイメージすること。食べたい物や見たい景色を想像し、計画を立てて実行しましょう。目的があると、最後まで頑張れますよ。今回はプランターや培養土袋で、身近に育てられる3種類の野菜を紹介します。1株から100個以上収穫できるミニトマト、ともかく手間がかからない袋栽培のサツマイモ、植え付けから収穫までが早いキュウリを育ててみましょう。

監修:深町貴子(タカ・グリーン・フィールズ)  
イラスト:小林裕美子

## 準備する物



土は元肥入りの野菜用培養土が便利。鉢底石で排水性アップ。肥料で収穫量を増やす。



深さ25~30cmのプランター。90cm程度のあんどん支柱。ワイヤーで茎を固定。

## 上手に育てるコツ

めりはりのある水やりが重要! 植え付け直後はたっぷり。その後は水や酸素を求めて根が伸びるように乾燥気味にします。実が付き始めたら毎日水をやり、果実の肥大を促します。

ミニトマトは色も豊富で、近年ではイタリア系の調理用品種も人気です。少しずつ色付いていく様子にワクワクします。自分好みの品種を探してみるのも楽しいですね。栽培では深さ25cm以上ある鉢に1株植えます。鉢の中央に苗を斜めに植え、日当たりの良い場所に置いて育てます。茎が伸びてきたら支柱の外に出し、斜めに寝かせながら、らせん状に茎を誘導して、少しずつ上に伸ばしていきます。最初の花が咲いたら、その花のすぐ下の側枝だけを残します。その他の脇芽は全て元から摘み、最初の側枝と主枝の2本の茎だけを伸ばしていきます。植え付けからおよそ1ヵ月後、最初の実が膨らんだら、液肥を水やりと一緒に施します。その後は2週間に1回追肥をします。果実に色が付いたら収穫です。気温30度以上になったら追肥を中止し、半日陰の場所に移して株を休ませます。8月下旬に日当たりに戻して追肥を再開すると、秋から冬まで収穫を楽しむことができます。

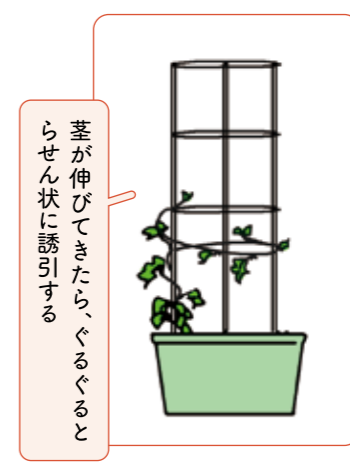
丈夫で育てやすい  
ミニトマトがお勧め



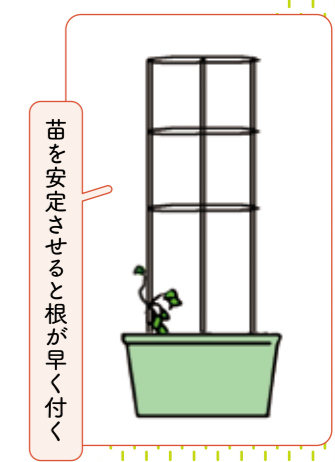
色付いた果実から次々収穫



葉の付け根から脇芽が出てくる



茎が伸びてきたら、ぐるぐるとらせん状に誘引する



苗を安定させると根が早く付く

来月のあなたの運勢 (2021年6月)

♈ 牡羊座 (3・21~4・19) おおむね順調です。心配事があるなら独りで抱え込まず相談を。良い知恵を出してもらえそう。買い物は後半が吉

## 培養土袋で手軽に おうちでお芋掘り

サツマイモの栽培といえば広い畑が必要? いいえ、25L以上の土があれば畑がなくても大丈夫。しかも培養土袋に直接苗を植えて育てられます。5~6月、フジの花が咲く頃に、挿し穂と呼ばれるサツマイモの茎苗を購入します。まず、野菜用培養土袋の底から5cm上と10cm上の2段に、目打ちで千鳥に10カ所、排水用の穴を開けます。反対側の面にも同じように開け、全体で20個の穴を開けます。次に袋を縦に自立するように置き、上部をはさみで切つて、袋の口を土が入っている部分まで折り返します。

植え付けは1袋に2本。挿し穂の元から4~5節(葉の付け根を数える)を土中に水平に埋め、茎の先端部分は土の上に出します。2本の茎は10cmほど離して平行に植えます。植え付け直後はたっぷり水をやり、その後は葉がしおれたら水をやりまます。追肥は必要ありません。収穫は10~11月。葉が黄色く枯れてきたら、袋を切つて収穫しましょう。



植え付けて5~7日は葉がしおれているが問題ない



袋を破って収穫



茎の節目から伸びた根が肥大したのがサツマイモ

## 取れたてがおいしい みずみずしいキュウリ

キュウリは成長が早く、1日で3cm以上も伸びます。収穫最盛期には朝夕2回収穫する必要があります。放置するとヘチマのように大きくなりますが、それが本来の大きさです。私たちが食べているキュウリは、若取りをしているので小さいだけです。キュウリのプランターは深さ25cm程度で十分ですが、口は広いほど良いでしょう。先に鉢底石を入れてから、土を入れます。苗を鉢の中央に植えて、あんどん支柱を設置し、親づるがあんどんの周りを巻くように誘引します。

5節目までに出る子づる(脇芽)は取り除き、6節目からは子づるに1個実が付いたら、葉を1枚付けてつるを切りまます。肥料は1ヵ月後から2週間に1回与えます。一度にたくさん実を付けたままにすると株が疲れ、次の花が咲きません。実の長さが20cm以内で収穫すると、みずみずしいおいしいキュウリを長く収穫できます。



つる物ネットに誘引してもいい



あんどんの上までつるが伸びたら、下葉を除いてつるを下から巻き直す



実がなったら毎日水やりを

## 上手に育てるコツ

野菜用培養土は元肥入りのため、水やりを多くすると養分が溶け出します。すると葉が茂り過ぎて芋がでかなくなります。水やりを控えるために、土中に空気を入れることで良いお芋が取れます。



芋づるでクリスマスリースが作れる

## 上手に育てるコツ

キュウリの根は浅く広く張る性質があるため、地温が上がると根が傷んで、収量が落ちます。日光が直接土に当たらないように、通気性の良いヤシの繊維やわらなどで覆うと、地温の上昇を抑えられます。

♉ 牡牛座 (4・20~5・20) 初夏を感じられる散歩コースで気分も運氣もアップ。いつもより少しだけ行動範囲を広げて。新製品にツキあり