

## 野菜づくりの基礎知識

### ①土づくり

野菜を丈夫に育てるためには、まず良い土をつくることから始めます。土には野菜にとって必要な水分、養分、空気がバランスよく含まれていることが大切です。

そこで、腐葉土(落ち葉を集めて腐らせたもの)や堆肥(ワラ、落ち葉、生ゴミ、動物のフンなどを積み重ねて、腐らせたもの)などを入れ、土をよく掘り起こしてフカフカの状態にします。そうすると土の中に空気や水分の入る隙間ができ、根もよく張るようになります。

### ②肥料について

植物の成長には、主に3つの養分が必要となり、これを「肥料の三大要素」といいます。

- チッ素 … 茎や葉の育ちを早めて、緑を濃くします。
- リン酸 … 根の張りや、花や実のつき方をよくします。
- カリウム … 茎や葉を丈夫にする働きがあります。

畑で野菜をつくり続けると、野菜が育つ途中で土の中の養分を吸収するので、しだいに土がやせていきます。そこで新たに、土の中に肥料として養分を入れる必要があります。肥料は主に「有機質肥料」と「無機質肥料」があります。

- 有機質肥料 … 油かす、牛ふん、骨粉など、天然養分からなる肥料。
- 無機質肥料 … 化学的に合成された養分からなる肥料。

肥料の与え方には次の2つの方法があります。また、1度に肥料を与え過ぎると、根を痛める原因になります。

- 元肥(もとごえ) … 種まきや苗の植え付け前に、あらかじめ土に混ぜておく肥料。
- 追肥(ついひ) … 植物を植えた後、生育状況に応じて与える肥料。

元肥の施し方には、畑全体に肥料をばらまき、土とよく混ぜる「全面施肥」と、種や苗を植えるところに溝を掘り、溝の底に肥料を施す「溝施肥」があります。

キュウリ、カボチャ、ホウレンソウなど、根が浅く張る野菜には「全面施肥」が適しています。トマト、ナス、ハクサイなど、根が深くしっかり張る野菜には「溝施肥」がよいでしょう。

土を耕したら、表面を平らにならし元肥を施して、畝(作物をつくるために土を盛り上げたところ)をつくります。畝は、野菜の種類や栽培期間、日当たりなどによって、広さ、間隔、方向、高さなどを変えます。

### ③種のまき方と苗の植え付け

野菜づくりには、種を直接畑にまく「直まき栽培」と、ポットなどで育てられた苗を植え付ける「移植栽培」があります。

## ■種まき

種まきの方法には、次の3種類があり、野菜の種類や種をまく場所によってまき方を選びます。

- すじまき …… 一直線あるいは細い帯状に種をまく方法。ニンジン、ホウレンソウなどに適している。
- 点まき …… 適当な間隔を空けて1ヶ所に数粒、種をまく方法。ダイコン、ハクサイなどに適している。
- ばらまき …… 畝全体に均一に種をまく方法。キャベツ、タマネギなどに適している。

種まきの後、土をかぶせ、種の直径の2～3倍の深さに埋めることを「覆土」といいます。発芽してきたら、適当な間隔になるように、込み合っているところや発育の悪いものなどを間引きします。

## ■定植

定植(ポット苗を畑へ移植する)の際、出来るだけポットの土を落とさず、深植えや極端な浅植えとならないよう、ポットの土の高さが畝の高さと同じか、やや高くなるように植え付けます。なお、定植は曇った風のない日が適しています。植え付け後、支柱の必要なものは仮の支柱を立て、軽く誘引(支柱に枝や茎をひもで結びつけ、伸ばしたい方向に導くこと)しておきます。

## ④連作と輪作について

毎年、同じ場所に同じ野菜や、同じ種類の野菜を栽培することを「連作」といいます。連作をすると、その野菜に特定の養分ばかりが地面から吸収されて、土の中に必要な養分が無くなったり、その野菜を好む特定の病害虫が増えて、野菜の育ちが悪くなる「連作障害」が起こります。ナス科、ウリ科、マメ科は連作障害が出やすい野菜です。

連作障害を避けるために、数種類の野菜を組み合わせ、一定の順序で繰り返し栽培する「輪作」を行うことが有効です。

## ⑤病気や害虫について

無農薬で野菜をつくらうとすると、病気や虫の被害はなかなか避けられません。なるべく被害を少なくするために、次のことに注意します。

- 病気に強い品種および健康な苗を選びます。
- 病原菌のいない新しい土を使います。
- 株と株の間を空けて、日当たりや風通しをよくします。
- 枯れた葉や病気の葉は、他に移らないうちに早めに取り除きます。
- 肥料のやりすぎや、偏りを避けます。
- 同じ野菜、同じ種類の野菜の連作を避けます。
- 畝全体を寒冷紗、防虫ネット、べたがけ資材などで覆い、害虫の被害を防ぎます。