

# 彩菜栽

2017年  
1月

## 多年草のニラは春先に株分けして 若返りさせる



ニラは中国西部の原産。北はモンゴル、南はマレーシア、ベトナムまで、アジアの地域で古くから栽培されてきました。強い香りのもと、硫化アリルはビタミンB1の吸収率を高め、糖の分解を促進、血行を良くし身体を温め、胃腸の働きを助けるので、風邪予防や回復にも効果的、抗酸化

作用によるがんの抑制効果も期待できます。

強健な野菜で、一度植えれば毎年、年に数回も刈り取りできるもので、狭い家庭菜園にもうってつけです。

しかし、いくら強いといっても2〜3年取り続けると、株が密になり、幅広で厚みのある良質の葉が収穫できにくくなります。

そうなる前に株分けし更新をはかることが大切です。

株分けの適期は、越冬後の1月下旬〜3月上旬にかけてです。ニ



刈り取る

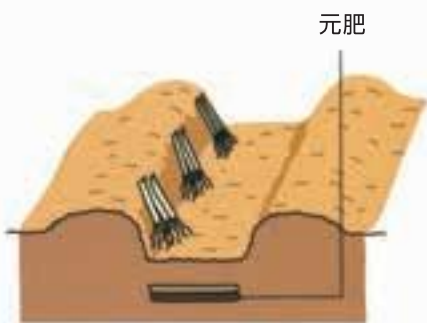
大きくくわを打ち込んで掘り上げる



根株を割る



1株ずつ分ける



元肥

新しい畑に2〜3株ずつ並べてまとめて植え付ける

ラの育ちを観察すると、冬に入ると葉が次第に枯れ、休眠状態に入りますが、この休眠が覚め、新しい小さな芽が働き始めた頃を見計らって株分け作業をします。この頃は根株に栄養がたっぷり蓄えられていて、断根や分割という荒治療をしても傷みが少なく、作業もしやすいからです。

株分け作業は、まず残っている枯葉を地上5cmほどの高さで綺麗に刈り取ります。そして株の周りにくわかシャベルを大きく打ち込み、根株を掘り起こします。株元には強い細根が密に張っているので、全部を掘り取るわけにはいきませんが、中ほどで切断するようになっても一向に構いません。

新しい畑への植え付けは、条間80cm、深さ10cmほどの植え溝を掘り、元肥として堆肥、油かす、化成肥料を施し、5〜6cm土を戻してから図のように、2〜3株まとめて、20cm間隔に植え付けます。植えるときには根株を束状にまとめず平置きにするのが良いです。覆土は株の上部が少し出るくらいにとどめ、やがて新葉が伸びだしてきたら、葉先を埋めないよう注意して、2回ほど覆土し、溝が全部埋まるようにしてください。

こうすれば2〜3ヶ月後には見違えるほど良質の葉が成長してきます。収穫は葉長20cmほどに伸びたときから繰り返し行います。