

彩
菜
栽

2026年
5月



園芸研究家 ● 成松 次郎
イラスト ● 小林裕美子

図1 種まき(じかまき)

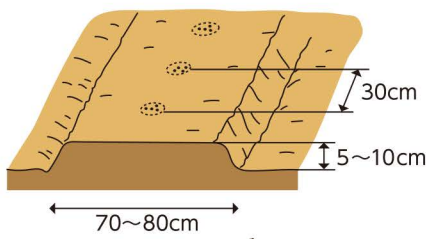
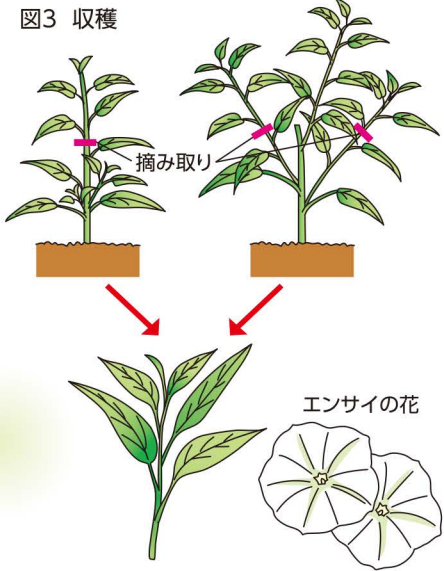


図2 追肥



図3 収穫



栽培カレンダー(エンサイ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
中間地			●	■	■	■	■	■	■		
暖地	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

● 種まき ■ 生育 ■ 収穫

エンサイ 真夏の葉物に最適



エンサイは、別名を「アサガオナ」、または茎の中が空洞なので「フウシンサイ(空心菜)」とも呼ばれています。熱帯アジアに多く栽培されている高温多湿を好む野菜で、夏の栽培に適しています。サツマイモのように地面を覆い、つる先の柔らかい茎葉を摘み取って利用します。味が淡泊なので、肉やエビ、シイタケなどの炒めものやごまあえに向きます。

【栽培時期】

高温性で発芽適温は25度前後、生育適温は25〜30度です。10度以下では発芽・生育しません。主に初夏に種まきし、夏から初秋にかけて収穫します。

【品種】

広葉タイプと細葉タイプがあり、広葉タイプは葉がサツマイモに似てやや大きく、節間がよく伸びます。細葉タイプは竹葉に似て、若取りに適しています。広葉タイプでは、「エンサイ」(タキイ種

苗、「エンツァイ」

(サカタのタネ)な

ど、細葉タイプには、

「なつサラダ」(フタバ種苗)、「スラらん」(タキイ種苗)などがあります。

【畑の準備】

植え付け(または種まき)2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいてよく耕します。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを土とよく混合します。その後、畝幅70〜80cm、高さ5〜10cmの栽培床(ベッド)を作ります。

【種まき・植え付け】

種は皮が堅いので一晩水に漬け、吸水させてからまきます。発芽適温は高温のため、早まきはしないようにしましょう。準備した栽培床に株間30cmとし、深さ1〜2cm、1カ所3〜4粒じかまきします(図1)。苗作りをする場合は、7.5〜9cmのポリポットに3〜4粒まき、本

葉3〜4枚になったら苗を植え付けます。

若取りを目的にする場合は細葉タイプの品種を使い、約1cm間隔に筋まきに

し、本葉3〜4枚までに株間4〜5cmに間引きします。

【管理】

発芽後は本葉4〜5枚で間引き、1本立ちにします。追肥は2週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施します(図2)。また、柔らかい葉を収穫するには灌水(みずい)を十分行います。

【収穫】

つるが40〜50cm程度に伸びたら、株元5〜6節を残し、つる先の20〜30cmを摘み取ります。その後、脇芽が次々に伸びてきますので、同様に収穫します(図3)。

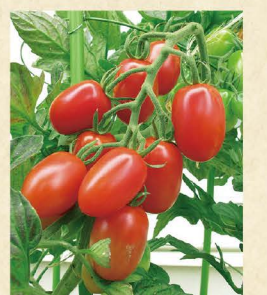
細葉タイプの若取りは、草丈25cm程度するとき、株元2〜3節を残し、刈り取ります。数回収穫ができます。なお、秋にヒルガオのような白い花が咲きます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

みんなのコンテナ菜園

ミニトマト

初心者も苗から始めよう



品種は、草勢が強く耐病虫害性があり、裂果しにくい高糖度品種がおすすめ

トマトの遠い先祖は、南米アンデス高原で生まれました。大玉トマトは、最後に行き着いたメキシコの標高2,000m付近で大ぶりに発達したのに対し、ミニトマトは中米を経てメキシコへ至る標高0〜2,000mのさまざまな環境で広く自生しています。そのため大玉トマトは涼しく乾燥した環境を好み夏は苦手ですが、ミニトマトは過酷な日本の環境でも栽培しやすいです。ミニトマトは丈夫であるが故に果実が付き過ぎ、草勢が弱くなりがちなので、第2花房に着果して以降は週1回追肥(化成肥料NPK各成分8-8-8約100g)をして草勢を維持します。果実が割れやすいのも欠点で、雨に当たらないように軒下へ鉢を移動するのも方法です。

1 植え付け

最初の花房のつぼみの色が黄色くなってきたら遅れず植え付ける。直径約40cmのポリ鉢に培養土を入れ、中心に深さ約15cmの植穴をあける。植穴へ「B」化成約60gを施し、根と肥料が触れないように土を少し入れたら(写真1)苗を植え付ける。さらに長さ75cmほどの仮支柱を斜めに挿してひもで誘引し、最後にしっかりと水やりする(写真2)。



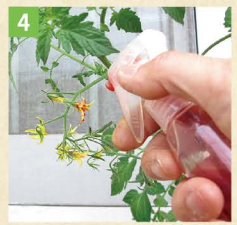
2 支柱立て

茎が伸びてきたら、高さ150cmのリング支柱を立て、外周に沿って茎をらせん状にひもで順次誘引する(写真3)。



3 受粉

放っておいても実は付くが、支柱を棒で細かくたたくと花粉が舞いよく実が着く。真夏は高温で実が付きにくくなるので、ホルモン剤(トマトーン)を散布して着果を促すとよい。1花房当たり花が咲くのに合わせて3〜4日置きに3〜4回花に処理する(写真4)。



4 収穫

最初の収穫は、第1花房開花後50日程度。熟して裂果する直前が味や栄養も最高(写真5)。収穫適期は3日ほどなので時期を逃さず収穫する。



ポイント

わき芽は通気や採光を確保し、病害の発生を抑えるため早めに取り除く(写真6)。



写真・文: 園芸研究家 淡野一郎
写真 © ICHIRO AWANO