

彩・菜・栽

2026年
10月



園芸研究家 ● 成松次郎
原 図 ● 成松次郎
イラスト ● 小林裕美子

冬にやっておきたい土作り

最初は軟らかい土も、野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。菜園に野菜が少ない冬の時期に、春に備えて土作りを始めましょう。

【水はけと通気の良い土】

根は水に溶けた酸素を吸って生長するので、水と空気が土粒の間を動きやすい土の構造（団粒構造）が大切です（図1）。水はけを良くするには土を深くまで耕し、下層の硬くて水の抜けにくい土層を壊します。

団粒を作るのは、砂や粘土をくっつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせて粗大な有機物（バーク堆肥、家畜ふん堆肥、落ち葉堆肥など）を混入しておきます。

【落ち葉堆肥とは】

落ち葉堆肥は、落ち葉に米ぬかや油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させたもので、肥料分を含んでいます。ケヤキ、クヌギなどの広

葉樹は葉が柔らかく微生物により分解（発酵）されやすいため堆肥に適しています。

【落ち葉堆肥作りの手順】

①落ち葉を20cm程度の厚さに積み重ねます。米ぬかや油かすなど（落ち葉の重さの1〜2%程度）をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固めます。②これを繰り返して1mくらいに積み上げます（図2）。③1カ月に1回程度切り返し、半年から1年程度たつて落ち葉がボロボロに崩れてきたら完成です。コンクリートパネルなどで囲う、壁を利用するなどして堆肥場を作っても良いでしょう。

【寒起こし】

同じ場所野菜を長く栽培していると、上層土には肥料などの養分が蓄積し、下層土は根が入りにくく硬くなってきます。また、上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えています。このような畑では連作障害が生じ、野菜の生育が悪くなります。

寒起こしは、厳寒期に菜園を表面から20〜30cm荒く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です（図3）。このとき、大きな雑草などは取り除いておきましょう。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。これの繰り返しで土塊が次第に崩れて、通気性・排水性が良く、農作物の根が張りやすくなる。土は耕しても、その下にはトラクターの重さで耕盤がでやすくなります。天地返しでこの耕盤を崩すことができます。

【天地返し】

普段耕す土層は軟らかくても、その下に硬い「耕盤」がある場合があります。特に、長い間トラクターのロータリーで耕やしていると、表層は耕せても、その下にはトラクターの重さで耕盤がでやすくなります。天地返しでこの耕盤を崩すことができます。

天地返しは、表面から30cm程度の土層と、その下60cm程度までの土を入れ替える土壌改良法です（図4）。

これらの作業はきつい仕事なので、冬に行うと良いでしょう。また、連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。

※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。

図1 良い土の組成

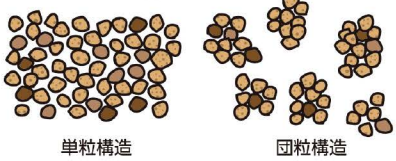


図2 落ち葉堆肥の作り方

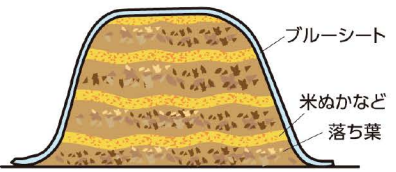


図3 寒起こし

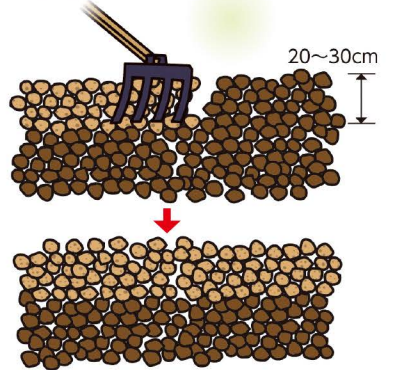
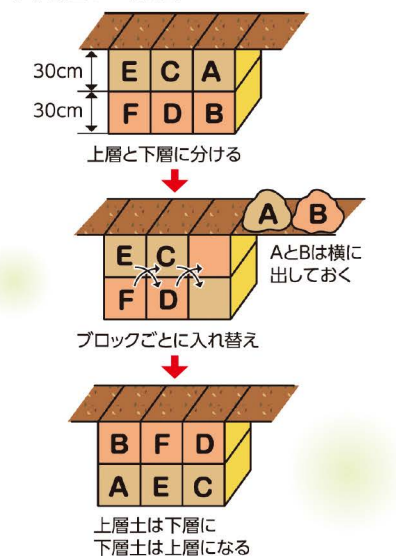


図4 天地返しの方法



みんなのコンテナ菜園

ホウレンソウ

季節ごとに適した品種を選択 被覆資材を使って上手に栽培

原産地の気候に従い、冷涼で乾いた環境を好みます。一方、25度以上の高温や雨による過湿は苦手なため、まき時期に応じた品種選定と管理が大切です。

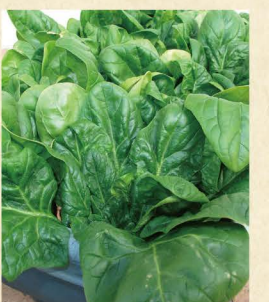
秋・冬まきは最も栽培しやすく、寒さで葉が肉厚・濃緑になり甘さも増し、旬の味わいになります。10月上旬中に種まきして11月下旬以降に収穫ができます。寒締めにする場合は、「ポインツ」の通り。早生や中早生で、寒くてもよく育ち、べと病に強い品種を選びます。年明け収穫はべと病に強い品種で防害します。

春まきは日照時間が長く最短で収穫できますが、日長が13時間を超えるととう立ちしやすくなるため、とうが立ちづらい晩抽性で、高温・過湿でも株が黄化しにくい品種を選びます。3月下旬に種まきし5月収穫、または5月に種まきし6月収穫の作型があります。詳細は種の袋の記載事項をしっかりと参照しましょう。不織布のべたがけや軒下などで雨を避け、水やりに注意して立枯病を防ぎます。

1 種まき

ホウレンソウは移植を嫌うので、プランターに直接種をまく。条間15cm、株間5cmで、深さ1〜1.5cmのまき穴に3〜4粒ずつまき（写真1）、土をかけて押さえ、水やりする。

種まき後は、不織布を直接かけ、端をプランターの下へ巻き込むべたがけをする（写真2）。水は不織布の上から



「サンライト」
葉は肉厚で枚数が多く、大きく育つ。春から秋まで長く種まきできる（写真は寒締め）

やる。気温が10度以下になるときは不織布の上に有孔フィルムをかけてトンネルにする。夏まきの場合は支柱をアーチ状に立てその上に遮光ネット（写真3）をかける。

2 間引き1回目

5日ほどで出芽する。本葉2枚までに、はさみで生育の早晩奇形、立ち枯れや虫害のある株を間引き、1カ所2株にする（写真4）。

3 間引き2回目

本葉3〜4枚までに、1カ所1株になるよう間引き（写真5）、条間や株間を軽く耕して根の生長を促す。

4 間引き収穫

本葉7〜8枚・草丈20cmのとき、株間15cmになるよう間引き収穫する（写真6）。残した株がぐらつくなら土寄せする。

5 抜き採り収穫・摘み採り収穫

草丈25cmほどで抜き採り収穫する（写真7）。秋・冬は葉を摘み採りながら長く収穫できる。



秋まきで12月中旬〜2月（厳寒期）の冬採りのトンネル栽培は、収穫サイズになったら1週間ほど日中の外気に慣らした後にフィルムを外し、さらに寒さに1〜2週間当たると、葉が縮み甘さの強い「寒締めホウレンソウ」になる。

※温暖地を基準に記事を作成しています。
写真・文：園芸研究家 淡野一郎 写真©ICHIRO AWANO