

藤田 智 **直伝!** プランター菜園

基本の キホン!

恵泉女学園大学 園芸文化研究所准教授
藤田 智

その18 ニンジン 一名は栄養素を表すー

「キャロット」という名前が示すように、カロテン豊富な野菜の代表格であるニンジン。ミネラルや食物繊維も多く、欠かせない野菜の1つです。

ニンジンが最も作りやすいのは、夏まき秋冬どりの栽培ですが、4月～9月上旬ならいつでもタネまきが可能です。和風、洋風、中華と幅広い料理に向くので、身近で長い期間栽培して、毎日便利に使ってください。



コンテナ栽培に最適なミニニンジン「ピッコロ」。



「ピッコロ」のプランター栽培。



ニンジンはさまざまな料理に使用、保存もきくことから、家庭の常備野菜として重宝される。

ニンジンの特徴

ニンジンはセリ科の野菜で、非常に多くのカロテンを含む代表的な緑黄色野菜です。学名は *Daucus carota*。英名は *carrot* で、名前から明らかになように、人間の体内でビタミンAに変わるカロテン (carotene) の語源となっています。ミネラルや食物繊維も多く、利用価値の高い野菜です。

ニンジンの原産地はアフガニスタン周辺の中央アジアで、伝播したルートによって2つのタイプに発展しました。1つはシルクロードを経て中国で成立した東洋種(長根ニンジン)、もう1つはヨーロッパに伝わり分化した西洋種

(短根ニンジン)です。

日本へは室町時代ごろに、まず東洋種の長いニンジンが渡来し、有力な品種が成立するやいなや、全国で栽培されるようになりました。一方、現在の主流を占めるようになった長さ15～20cmの西洋種は、江戸時代の後期に渡来したものです。和風、洋風、中華いずれの料理にも向くことから、今や家庭では欠かせない野菜の1つとなりました。

生育適温は15～20℃と、冷涼な気候を好みます。植物体が小さいうちは暑さや寒さに強いのですが、生長が進むと夏の暑さで病害が発生しやすくなるので、春と秋が生育適期になります。特に、夏まき秋冬どりが、温度的に最も栽培しやすいといえます。

主な品種

ニンジンには西洋種(短根種:長さ15～20cm)と東洋種(長根種:長さ60～70cm)がありますが、プランター栽培にはより短いものが適します(次頁)。

栽培方法

1 コンテナなどの準備

ミニニンジンや三寸ニンジンは、タネまき後70～90日程度栽培するため、コンテナは中型(20ℓ程度)～大型(25

2 タネまき

ニンジンには直根類といつて、根がまっすぐに伸びて生長する野菜ですから、直まき栽培のみとします。移植すると又根になります。また、光発芽種子なので、覆土はごく薄くします。4月～9月上旬までなら、いつでもタネまきが可能です(第2図)。

ニンジンには直根類といつて、根がまっすぐに伸びて生長する野菜ですから、直まき栽培のみとします。移植すると又根になります。また、光発芽種子なので、覆土はごく薄くします。4月～9月上旬までなら、いつでもタネまきが可能です(第2図)。

おすすめのニンジンあれこれ

プランターでの栽培に向いている。
ミニニンジン・三寸ニンジン



‘ピッコロ’
太さ1.5~2cm、根長10~12cmのウインナーソーセージに似た極早生種。やわらかく、水分と甘みに富み、生食向き。70~90日で収穫。



‘平安三寸’
根長10~12cm、タネまき後85~90日で収穫でき、肌の色がきれいで味もよい。

深さ30cm以上のプランターを選べば栽培できる。
五寸系ニンジン



‘向陽二号’
ニンジンといえばこれ! 形がよくおいしい春夏作兼用種。根長約18cm。



‘Dr. カロテン5’
草勢が強く大変作りやすい。根は内部まで濃鮮紅色になり、甘くておいしい。



‘新黒田五寸’
色づきと形がよく、見目うるわしい人気種。根長約18cm。

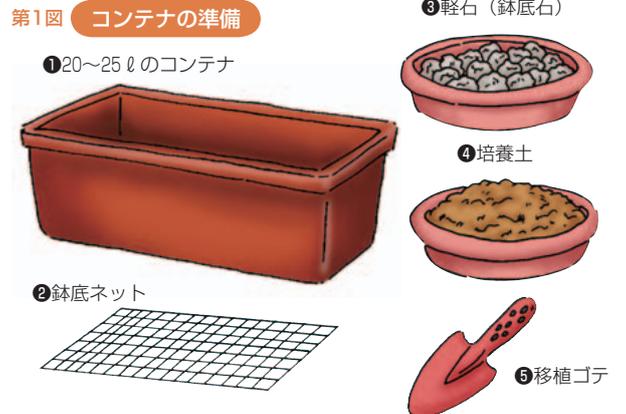


‘時無五寸’
橙赤色の早生品種で、暑さに強くトウ立ちしにくい。根長15~18cm。

第2図 タネまき



第1図 コンテナの準備



植え付け後はたっぷり水やりします。ニンジンは発芽しにくい作物の一つなので、発芽するまでは乾かさないように注意しましょう。発芽したら、水やりは日に何回と決めるのではなく、土の表面が乾いたらたっぷり行います。その後は、土の表面が乾くまで次の水やりを控え、根腐れを予防します。

3 水やり



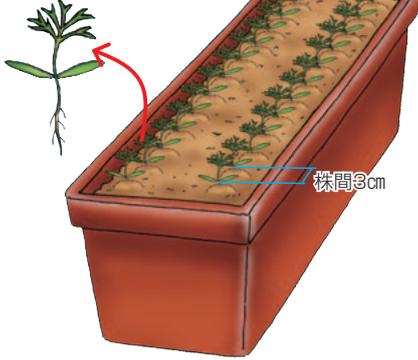
ニンジンは発芽しにくいので、水やりには特に注意。土の表面が乾いたらたっぷりとする。

4 間引き・追肥

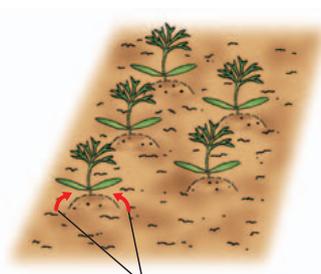
発芽して、本葉1〜2枚のころまでに3cm、本葉3〜4枚のころ6cm間隔に間引きます。間引きは、ニンジン根を肥大させる重要な作業ですから、遅れないことを心掛けましょう。間引き後、化成肥料を土1ℓ当たり1g、コンテナ当たりで10g程度を目安に株元へまき、軽く土寄せを行います(第3図・第4図)。五寸ニンジンプランターで育てる時は、3回目の間引きを本葉6〜7枚目で行い、最終株間10〜12cmとします。

第3図 間引き・追肥・土寄せ(1回目)

本葉1〜2枚の時、株間3cmに。



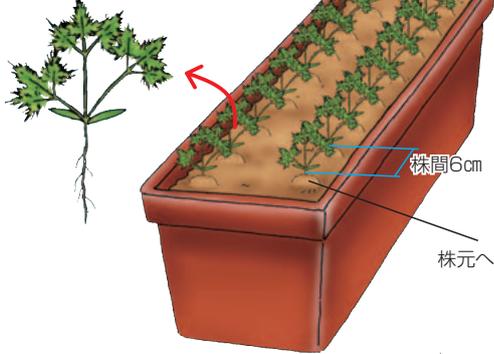
間引き後
化成肥料
土1ℓ当たり1g
(コンテナ当たり約10g)



株元へ軽く土寄せする。

第4図 間引き・追肥・土寄せ(2回目)

本葉3〜4枚目で6cmに間引き。



間引き後
化成肥料
土1ℓ当たり1g
(コンテナ当たり約10g)

株元へ土寄せ

第5図 追肥

肥料切れは禁物!



2週間に1回
化成肥料
土1ℓ当たり1g
(コンテナ当たり約10g)

または



週に1回
500倍の液肥

5 追肥

また、ニンジンは初期生育が遅く、雑草に負けるとニンジンが溶けてなくなってしまうこともあるので、こまめな除草を心掛けます。
2回目の間引き以降、2週間に1回、化成肥料を土1ℓ当たり1gか、週に1回、500倍程度の液肥を水やり代わりに施します(第5図)。肥料が不足すると、根の発育が悪くなるので注意します。肥料切れは禁物です。

6 病害虫の防除

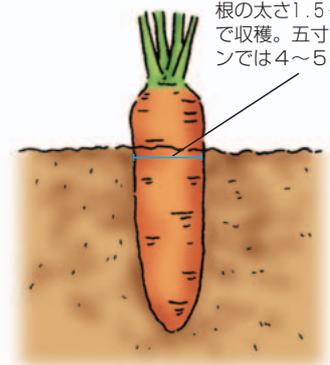
キアゲハの幼虫が主な害虫ですから、見つけたら捕殺します。

7 収穫

「ピッコロ」の場合、実際の根の太さが1.5〜2cm、五寸ニンジンでは4〜5cmになったら、収穫を始めます(第6図)。

第6図 収穫

「ピッコロ」の場合
根の太さ1.5〜2cm
で収穫。五寸ニンジン
では4〜5cm。



「ピッコロ」の収穫。



藤田 智
(ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女学園大学園芸文化研究所准教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK 趣味の園芸」講師、雑誌「やさしい畑」連載などで野菜作りの魅力を伝える。著書に「別冊 NHK 趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK 出版) など多数。

