

藤田智
直伝!

プランター菜園 基本のキホン!

その **27**

恵泉女学園大学
園芸文化研究所准教授

ふじ た さとし
藤田 智

ニラ —特徴的なにおいの葉菜—

特有のにおいが食欲をそそるニラ。中華などの料理には欠かせない野菜です。カロテンやビタミンC、ミネラルが豊富で、身体を元気にしてくれる野菜でもあります。

一度植えれば、4～5年はそのまま栽培できるのが、ニラのよいところ。しかも作りやすく、冬季以外はいつでも収穫が可能です。ベランダや庭先で栽培して、必要な時、便利に使いましょう。

生育適性

ニラは株が盛んに分けつを繰り返し、刈り取っても再生力が強いので、年に3～4回の収穫が可能です。もともと暑さに強く、一度植え付けば、毎年春から秋まで刈ることができます。

生育の適温は20℃前後で、夏の高温期でもよく生長します。しかし、5℃以下で生育が衰え、冬になると地上部はやがて生育を停止し、枯れてしまいます。花芽分化は長日条件で誘発され、8～9月には真っ白な花を咲かせます。

ニラの繁殖法には、種子と株分けの2つの方法があります。いずれも一度植え付けると、4～5年は同じ場所で収穫が可能です。タネまき適期は、春まきで3～4月、秋まきで9月になります。



カロテンなどを多く含み、滋養強壮にぴったりの栄養豊富なニラ。

ニラの特徴

ニラ (*Allium tuberosum*) は中国西部が原産の、ユリ科の多年草です。カロテンを豊富に含む緑黄色野菜として知られ、またビタミンCやミネラルも多く、栄養価の高い葉菜です。独特のにおいの正体は硫化アリル（アリシン）で、この成分がビタミンB₁と結合し、吸収がよくなるといわれています。

日本では主に30cm程度に生長した、青々としている葉を利用します。一方、中華料理で利用する「黄ニラ」は、根株を完全に覆って軟白したもので、ニラ独特のにおいが少ない上品な食材になります。また、トウ立ちした花茎と蕾^{つぼみ}を食用にする、「花ニラ」用の品種もあります。

藤田 智

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。



観賞しても
美しいニラ
の花。



トウ立ちした花茎を食べる
「花ニラ」の栽培には専用の
品種を用います。



軟白栽培で育てた
黄ニラは、上品な
味わいで中華料理
にも使われます。

コラム「黄ニラ」の栽培法

●高級食材黄ニラ

中国では普通に料理に用いられる黄ニラも日本ではほとんど見ることはありません。そもそも、黄ニラをはじめ、長ネギ、セロリ、白アスパラガスなどの軟白野菜は、食感をやわらかくしたり、香りをマイルドにしたりすることがポイントで、栄養価を比較すると緑色の状態（長ネギでは葉身部）の方がはるかに高いのです。そのため、日本の定食の代表「レバニラ炒め」も緑色のニラを使っています（もちろん、値段の安いことも理由ですが…）。

●プランターでもできる、黄ニラ栽培

そこでおすすめるのが、ニラの高級食材「黄ニラ」の軟白栽培です。ポイントは光を当てないで生長させることです。その方法は、萌芽前のニラのプランターを、トンネル状に黒マルチを2～3重にして覆って栽培する方法です。水やりや追肥などの管理は通常通り行い、栽培期間は黒マルチで完全遮光します。

もう1つの方法は、植え付けた苗が30cmくらいになったら、収穫を兼ねて一度刈り込み、追肥と水やりをたっぷり行った後、トンネル状に黒マルチで2～3重に覆います。

被覆・遮光する方法には、黒マルチのほか白黒ダブルのハウス用ビニール、プランターがすっぽり入る段ボールなど各自工夫してみてください。1カ月を目安に高級食材の「黄ニラ」が家庭菜園でもできますよ。

ニラ 主な品種

ニラといえばおすめは「広巾にら」です。



「広巾にら」

「広巾にら」は葉の幅が広く、肉厚でやわらかなおいしい品種です。とても作りやすいので、初めての方にも向いていますよ！

1 育苗（タネから育てる）

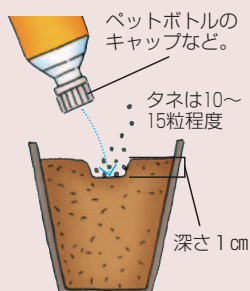
①タネまき：適期は、春まきで3～4月です。9cmポリポットに市販の培養土を入れ、ペットボトルのキャップなどで真ん中にまき穴をつけます。そこへタネをまいて覆土し、たっぷりと水やりします。

タネまき

①9cmポリポットに「タキイ育苗培土」などの土を入れる。



②まき穴をつけ、タネをまく。



③覆土し、水やりする。

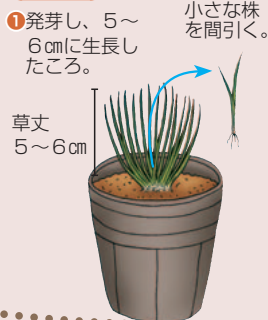


生育初期のニラ。草丈6～7cmで間引きを行う。

②管理：草丈5～6cmに生長したら、間引いて7本立てにします。水は乾いたらたっぷりと施し、追肥は2週間に1回、化成肥料をポットへ置きます。育苗期間80～90日で、プランターに植え付けます。

管理

①発芽し、5～6cmに生長したところ。



②7本立てにする。

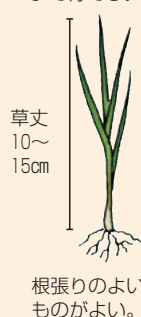


③追肥・水やり



乾いたらたっぷり！

④草丈10～15cmほどまで育てる。



ココがポイント！

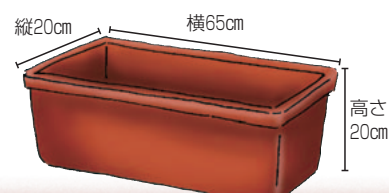


2 コンテナなどの準備

コンテナは、培養土が14ℓ程度入る標準型プランターか、大型の容器を利用します。軽石（鉢底石）と培養土を入れ、土の表面を平らにします。

コンテナなどの準備

①14ℓ以上の標準プランターを準備する。



②鉢底ネットを敷き、底が見えなくなる程度にゴロ石（軽石）を入れる。



③培養土を入れる。

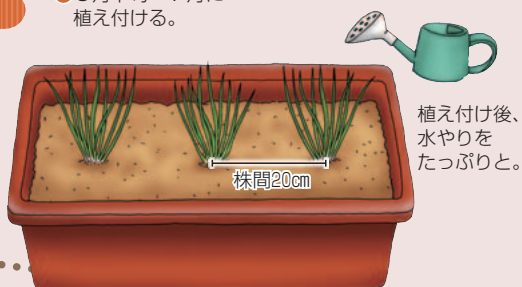


ウォータースペース（1～2cm）

3 苗の植え付け

植え付け

① 6月下旬～7月に
植え付ける。



植え付け後、
水やりを
たっぷりと。

② 植え付け後すぐに、「防虫サン
ネット」などで覆うと、害
虫を防除できる。



植え付け適期の苗。
写真は露地植え。

4 水やり

植え付けの後からは「土の表面が乾い
たら、たっぷりと水やりする」というル
ールを守り、やりすぎに注意しましょう。

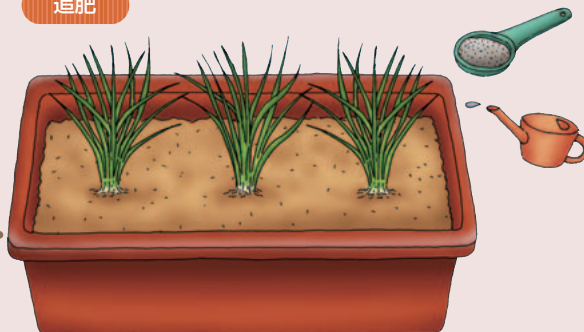
水のやりすぎ
はダメ！



5 追肥

追肥は2週間に1回を目安に行います。
化成肥料をプランター全体にまいてくだ
さい。なお、液肥を使用する場合は、週
に1回を目安とします。

追肥



2週間に1回
化成肥料を10g
ほど

あるいは
週1回
500倍液肥を
水やり代わりに

6 病虫害防除

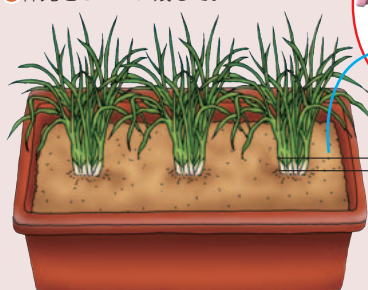
害虫では、アブラムシにはオレート液剤などを
散布します。また、寒冷紗^{かんれいしゃ}などでプランター全
体を覆うと、無農薬栽培も可能です。

7 収穫

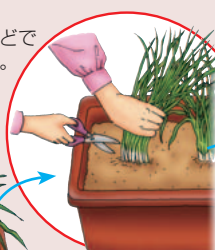
1年目は9～10月に収穫します。2年目以降は
5～10月です。株元を3～4cm残し、ハサミなど
で刈り取ります。収穫後は再生を促すため、液肥
を施すとよいでしょう。

収穫

① 株元を3～4cm残して。



ハサミなどで
刈り取る。



地際から
3～4cm

収穫は株元を残して
また伸びて、何度
も利用できます！

② 収穫後は株元に施肥し、再生を促す。

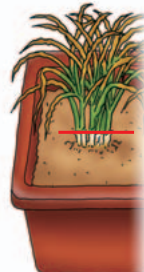


500倍の
液肥

8 おね肥

11月以降、地上部が枯れたらハサミなどで刈り
取り、土の表面が見えなくなるくらい堆肥を施し
て、株を養成します。

① 地上部が枯れたら、地際部
まで刈り取る。



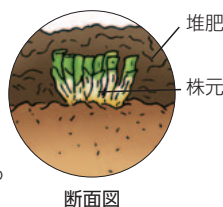
② 堆肥を施し、株を養成する。



土の表面が見えなくなる
くらい、堆肥を施す。



刈り取り後中期のニラ。
株元を残して収穫し、液
肥を施して再生させれば
何回も収穫できる。



断面図