

秋の特別菜園企画 秋冬野菜を楽しもう！

ベランダ菜園 ファースト レックスン

夏の暑さがやわらぎ、過ごしやすくなってきたら、秋冬野菜の栽培を始めるのにも最適なシーズンです。今回は、秋冬野菜を中心にベランダ菜園の楽しみ方を紹介します。



冬のベランダは
半温室のようになる！

夏野菜のシーズンが終わり、落ち着きを迎えた8月下旬〜9月から、秋冬野菜の栽培がスタートします。秋冬野菜には、根菜、葉菜など、夏野菜に比べて見た目に大人しい品種が多いですが、初心者の方は一般的に秋冬野菜の葉物から始めると上手くいくといわれています。なぜなら、比較的簡単に育てられてすぐに収穫できるから。特に葉物の中でも、ミズナは育てやすさナンバーワン！ 小さなプランターで栽培できるし、お世話は間引きと追肥ぐらいなので、手間がかかりません。「そうは言っても、秋冬は寒いし、日照時間も短くなるから野菜が育ちにくそう」と懸念される方も多いのでは？ いいえ、実はこの時期こそ、ベランダでの栽培がぴったりなんです。



ベランダ菜園セラピスト
みやたのりこ
宮田 範子
子育と自営業をしながら、ベランダで野菜を栽培。ベランダ菜園歴約20年のキャリアをもつ。その野菜の生長をつづったブログ「大好き☆ベランダ菜園」が大人気。著書に「ベランダ菜園セラピー」（保育社）などがある（タキイでの取扱いはありません）。

畑や屋上では、野菜が吹きさらしになってしまうので、寒すぎると発芽できない可能性も…。一方、ベランダは両側の壁が風や寒さを防ぎ、自然と「半温室」状態になる効果があるようです。わが家でも、屋上とベランダの両方でカラシナの「コーラルリーフフェザー」を育てましたが、ベランダ菜園の方がよく生育しました。野菜は冬場でもゆっくり育つので、ベランダ菜園は1年中楽しめるのです。気長に楽しみながら、育てたい野菜にチャレンジしてみてください。



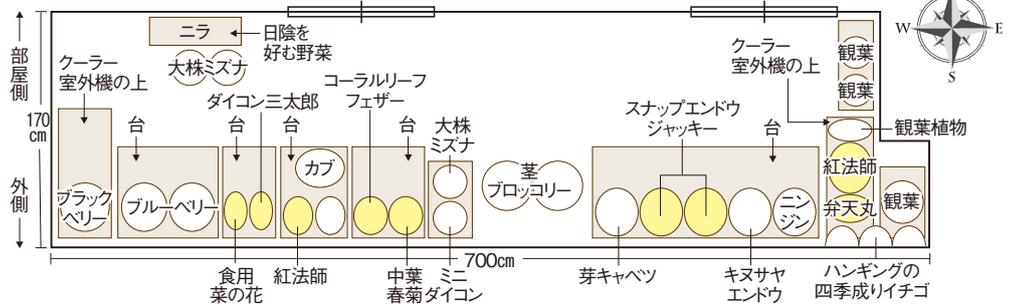
↑「コーラルリーフフェザー」の比較。左が屋上、右がベランダで育てた「コーラルリーフフェザー」。ベランダ菜園の方が早く生育しています。

手軽に
楽しく始め
よう!

ベランダでできる秋冬野菜の育て方

わが家のベランダでは、常時たくさんの野菜がすくすくと生長中。
初心者でもできる栽培のコツをお教えします。

わが家のベランダ見取り図〈南側ベランダ〉(2015年1月下旬時点)



タネまきから
1~2カ月後の
追肥が大切!



↑袋栽培で育てたわが家の「耐病総太り」。ベランダでの存在感はバツグンです。

ダイコンは器の大きさと姿が変わるのがおもしろい! 大きなプランターで育てれば、それに合わせて驚くほど大きく育ちます。逆に小さい鉢いっぱいには育ったダイコンの姿も見応えがありますよ。小さめの鉢や袋栽培の場合には真ん中に1本、大きなプランターな

「ベランダで育てられるの?!」と、みんなが驚くダイコンですが、実は初心者でも育てやすい野菜の一つ。冬場は虫がつきにくく、畑で育てたダイコンよりも、葉がきれいに保たれ、お料理に使いやすいのもベランダ菜園ならではの魅力です。

プランターの大きさと姿が変わっておもしろい!

1 ダイコン



↑大きく育ったダイコンを収穫し、息子も大満足なご様子。



↑発泡スチロール箱の「箱畑」からひょっこり顔を出す「三太郎」。

ら15cmほど株間をあけましょう。タネまきは8~10月で、約3~4カ月後に収穫期を迎えます。ダイコンが土の上に顔を出し、直径6~7cmぐらいになったら収穫のタイミングです。わが家では「耐病総太り」と「三太郎」の栽培に挑戦しました! 「耐病総太り」は、タキイの最高級園芸培養土の袋栽培で育てましたが、生長スピードはかなり早かったです。みるみる大きくなり、収穫時にはスーパーで売っているものと変わらない大きさにまで生長。10月にタネまきをした「三太郎」も、大きくなるまでゆっくりと育てました。



↑大株に仕立てた「白茎千筋京水菜」。収穫しても次々と葉が生えてきます。

外側の葉から新しく生えてくるので、わが家で10月末ごろにタネまきをした「紅法師」は、11月~2月末ごろのトウ立ちまで、何度も収穫を楽しめました。また、「白茎千筋京水菜」はサラダ用の小株と、鍋用の大株仕立てに分けて栽培。さまざまな料理に使えるミズナは、育てて損はないですよ。

生長が早く、長期間収穫ができる

2 ミズナ

タネまきから収穫までの期間が短く、長期間、収穫を楽しめる野菜といえば、ミズナがおすすめです。何度も収穫を楽しめるようにするコツは、収穫時に内側の葉と根を必ず残しておくこと。ミズナの葉は外側が古く、内側から新しく生えてくるので、

3 ホウレンソウ

連日鳥が狙うほど甘くておいしい！



↑濃い緑色で肉厚の「弁天丸」。



なるべく日あたりのよい台の上で管理を！

寒さに当たると甘みが増しておいしくなるホウレンソウ。鳥もそのおいしさを知っているようで、わが家のベランダでも、栽培中の「弁天丸」が連日のように鳥に食べられてしまい大変でした。

プランター全体に大きな鳥よけネットをかけたたりして対策を怠ってはいけません。鳥はおいしい野菜を覚えて狙ってくるので注意してくださいね。

4 シュンギク

多収のポイントもしっかりめの追肥



↑見ているだけで元気になれる、箱いっぱいになった摘みとり種の「中葉春菊」。

ミズナ同様、シュンギクも生育期間が長くても収穫が楽しめるお得な野菜。日当たりのよい場所だと、1シーズンに3回以上は収穫が可能です。

栽培のポイントには、収穫後の追肥をしつかりと行うこと。わが家で育てた「中葉春菊」は、9月の終わりごろにタネをまき、なんと春先の4月中旬まで収穫できました！ 背は低いけれども味はバツグンにおいしかったです。

収穫後は、主にサラダでいただきますが、七草粥に入れたりお浸しにしたり、さまざまな食べ方でいただきました。シュンギクの香り高い味が私は大好きです！

5 カラシナ

葉の紫色でベランダに色彩をプラス！



↑紫色の葉がベランダに彩りを添える「コーラルリーフフェザー」。

ベランダに葉菜の緑色が増える中で、「コーラルリーフフェザー」の葉の紫色がよい差し色となりました。この紫色には、機能性成分のアントシアニンが多く含まれているそうです。

栽培中は間引き収穫後の土寄せをしつかり行い、根元を安定させましょう。早どりして、ベビーリーフのままサラダに入れて食べるのもおすすめです。

POINT

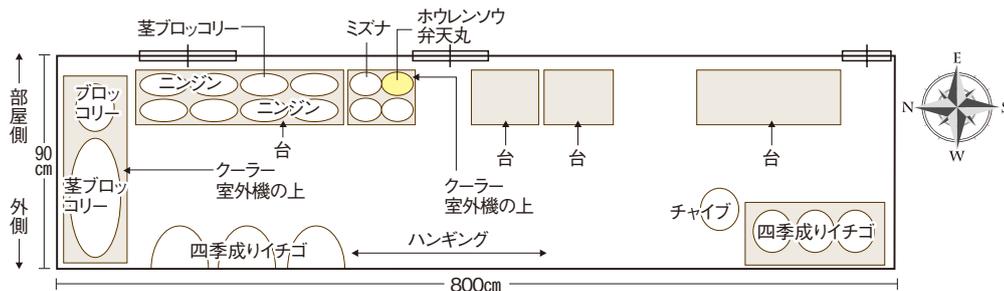
秋は虫、冬は鳥に要注意！

9～11月にかけて、アオムシがよく発生します。特に葉菜は、発芽後に虫に食べられてしまう被害があるので、よく注意しましょう。

12月からは、虫がいなくなる代わりに、お腹をすかせたヒヨドリが野菜を狙ってやってきます。全体を大きな鳥よけネットで覆ったり、実がつくものには水切りネットなどで対策を。



わが家のベランダ見取り図〈西側ベランダ〉(2015年1月下旬時点)



注目品種に**初挑戦!**

「紅法師」栽培につき

発芽直後からすでに**紫色!**
見ても食べても楽しめる

2014年新発売された「紅法師」は、茎の紫色がすごく印象的で「きれいな野菜だな」と気になっていた品種です。

栽培を開始したのは10月下旬で、タネをまいて3日後ぐらいに発芽しました。出てきた芽を見ると、すでに茎が紫色! なんだかとても可愛くて、ますます生長が楽しみになりました。

日が経つにつれて濃くなる茎の色にも興味津々。この紫色はアントシアニンで、「紅法師」には従来ミズナと比べて10倍以上含まれているというからびっくり! 12月下旬の間引き収穫時には紫色の濃さが増し、まさしくアントシアニンたっぷりの感じでした。

収穫後は、サラダや鍋はもちろん、七草粥や豚肉巻き、スモークサーモン巻きなどでいただきました。どれも家族に好評で、子どもたちも「シャキシ

ヤキしておいしい!」と気に入ってくれたようです。

食べておいしい「紅法師」ですが、私は見た目の可愛さにも注目。間引き菜をブリキポットに植え替え、観賞用に。少し色合いが寂しい秋冬のベランダに明るさがプラスされ、心の癒しになりました。

トウ立ちするまでの4カ月間、見て食べて、たっぷり楽しんだ「紅法師」。来シーズンもぜひ育ててみたいです!



↑ブリキのポットに植えた観賞用「紅法師」。眺めるだけで癒されました。



わが家の「紅法師」生長の記録

「紅法師」の栽培過程を一部ご紹介します!

毎日記録をつけていると、より愛着がわきますよ。

10/27



10/24
タネまき

発芽

すでに茎が紫色なこと
にびっくり!

11/15



第1回間引き収穫

間引き後はしっかり土寄せを。
抜いた葉はサラダにしました。

11/30



第2回間引き収穫

茎の紫色が美しいです!

2/28



トウ立ち

花が咲き始めたので栽培終了。
長い間、栽培できて大満足!

1/1



新年初収穫

お正月のオードブル用に収穫!
これが新年初の菜園作業でした。

12/21



元気に生長中!

葉が青々と茂り、
どんどん大きくなっています。

茎が
鮮やかな
赤紫色に!