

おいしい栽培

鈴木農場・伊東種苗店 店主 **鈴木 光一**



私は、福島県郡山市で現在まで30年間、野菜の直売所を運営してきました。また、縁あって平成8年より種苗店も兼営することになり直売所とタネ屋の両面から農業を考えるようになりました。日本農業が進む方向性の一つは、本当にお客さまが欲しいと思える「価値のある商品づくり」をしていくことだと感じています。そのためにも、野菜の品種選びをしっかりと行いましょう。



冬野菜の代表で、お鍋の主役野菜にハクサイがあります。大きさ、球内色の違いなどいろいろな品種がありますが、その中で私がおすすめしている直売所向けの品種に「オレンジクイン」があります。外見は普通のハクサイですが、カットすると球内はオレンジ色でとても鮮やか。甘みがあり、お鍋、お漬物はもちろん、青臭さもないのでサラダで使うことができます。また、栄養成分でもほかのハクサイがもっていないシスリコピンと呼ばれる、抗酸化機能をもつ成分をたくさん含んでいます。シスリコピンは免疫力強化などの効果も期待されています。体内への吸収率が高く、しかも脂溶性のため、炒め料理やオイルドレッシングと一緒に食べるとより吸収が高まります。

色鮮やかで栄養価も高い
「オレンジクイン」

↑「オレンジクイン」は結球内部が色鮮やかなオレンジ色の中早生種。甘みのあるやわらかい葉質で浅漬・煮物・炒め物、サラダにも利用できる。

「オレンジクイン」適期表

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
冷涼地				温床育苗	高冷地								
				温床育苗	準高冷地								
中間地	温床育苗	トンネル											
暖地	温床育苗	トンネル											

● 播種 × 定植 --- 育苗 — 生育 ■ 収穫



↑サラダを提案できることが「オレンジクイン」の強み。

直売所販売での差別化ポイント

- ① カット販売に向く（球内色のオレンジ色を生かす）
- ② 多様な料理提案（鍋料理・漬物・サラダ）
- ③ 栄養成分での違い（機能性成分シスリコピン）
- ④ 市場流通が少ない（スーパーではめずらしい）

栽培のポイント

☑ 土づくり

ハクサイは、排水が悪い過湿条件では根傷みを起こして生育不良となります。排水性・保水性のある畑を選び、高畝栽培をおすすめします。「オレンジクイン」は、根こぶ病の耐病性もっていますが、pH6.5を目標に調整してください。元肥は、全体量の3分の2ほどを入れて耕うんしてください。

☑ 播種・定植

育苗はセルトレイ・ペーパーポットなどを使ってその地方の適期に合わせて播種してください。盛夏期の播種ですと温度管理が重要です。30℃を超えないように調整してください。播種後、約25日を目標に定植をします。粒剤などを使って害虫対策もしっかりと行ってください。

☑ 追肥・中耕

追肥は、結球が始まる時期までに2回に分けて全体量の3分の1を施します。

根に酸素を入れるための中耕は特に大事で、除草も兼ねてしっかりと行ってください。秋の長雨などで中耕が思うようにならない場合を想定して、酸素供給剤（「オキソパワー5」）などを元肥と一緒にに入れておくのも効果があります。



↑「オキソパワー5」は4～5カ月の長期間にわたり持続的に土壌へ酸素を供給、10kgから約400ℓの酸素を供給する。

☑ 防除

夏秋期は、特に害虫対策をしっかりと行います。アブラムシ類、コナガなどのチョウ目目に注意が必要です。RACコード（農薬の作用機構分類）などを活用して農薬のローテーションで防除に努めてください。

☑ 収穫

「オレンジクイン」は適期収穫が大切です。過熟になると球内色が淡くなってしまいますので、適宜確認をしながら収穫してください。

☑ 根こぶ病対策

- ① 畑のpHをできるだけ高くする（酸性土壌で根こぶ病菌は増える）
- ② 排水性のよい畑をつくる
- ③ おとり大根で菌密度を下げる（「コブ減り大根」など）
- ④ 薬剤の散布



「コブ減り大根」はおとり効果で根こぶ病菌を減らす。初期生育が良好で早期におとり効果が得られる。

「SNS映え野菜」フォームと鮮やかさで直売所をPR



近年、直売所の野菜をアピールするためにSNSの活用が多岐みられるようになってきました。いわゆる「映える野菜」でフォロワーを増やし、お客さんとながるとい手法です。

わが直売所でもインスタグラムに投稿して直売所をアピールしています。それを見たシェフの方々や一般のお客様が来店し、注文いただけるようになってきました。農家単位でも宣伝アイテムとしてSNSは、欠かせないものになってくるのかもしれない。

タキイ種苗の秋冬野菜の品種にも「映える品種」があるので紹介したいと思います。



↑鈴木農場/伊東種苗店のInstagramは毎日収穫したばかりの野菜がおしゃれな写真で飾られている。もちろん、野菜を活用してプロの料理人が調理した写真も投稿されている。

メキャベツ「早生子持」

メキャベツのかわいいフォームは、SNSではよく話題になっています。また、料理の中でハーフカットされた写真も映える素材になっています。株収穫で丸ごと一本も迫力があり、とてもインパクトがあります。



↑「早生子持」は直径2.5cmほどのメキャベツが1株に90球ほどとれる。株ごと室内に持ち込んで手軽に収穫することもできる。

「早生子持」適期表

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
冷涼地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
中間地													
暖地													

● 播種 × 定植 --- 育苗 — 生育 ■ 収穫

栽培のポイント

生育初期に体をしっかり作ることが鈴なりのメキャベツを作るポイントです。追肥も回数を分けてしっかり行います。わき芽ができ始めた上葉、約10枚を残してほかの葉は下葉から取り除きましょう。メキャベツが直径2~3cmくらいになったら収穫です。

食用ビーツ

「デトロイト・ダークレッド」

色の濃い紫紅色の「デトロイト・ダークレッド」は、球内色だけでなく葉柄まで着色しているとても美しい映える野菜です。料理の中の彩りとしてもきれいで、洋食のシェフたちからも皿映え野菜としてとても注目されています。

酢漬・グリル、ゆでてサラダにしたり、ベビーリーフとして利用したりと用途も広く、甘さ、高栄養価などもこのビーツの付加価値になっています。オレンジ色や渦巻きビーツなどと合わせて今話題の野菜です。

「デトロイト・ダークレッド」適期表

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
冷涼地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
中間地											
暖地											

● 播種 --- 育苗 — 生育 ■ 収穫

栽培のポイント

酸性土壌が苦手な野菜なので土壌のpH 6.5を目標に改善します。高温多湿を嫌うので真夏以外の少し涼しい時期での栽培をしてください。冷涼地では春まきで6~7月収穫、そして6月まきで秋収穫の二期栽培が可能です。中間地・暖地では9月まきの冬収穫が向いています。



↑「デトロイト・ダークレッド」は葉柄も根も紫紅色に着色し、草丈30cm程度となる晩生種。料理の彩りに美しく、肉質はやわらかく緻密で甘みが強い。

二十日ダイコン「ニューコメット」「ルビーコメット」

二十日ダイコンも、そのかわいらしいルックスと色合いの鮮やかさで映える野菜です。赤い「ニューコメット」、紫色の「ルビーコメット」、ともにほかの品種以上にきれいな果皮の発色があります。これに、白色が加わると「ころこラディッシュミックス」の3色になり、よりカラフルになります。



↑彩り豊かな3種のラディッシュミックス「ころこラディッシュミックス」。↑丸形で濃紫色の二十日ダイコン「ルビーコメット」。↑生育が早く、そろいのよい赤丸二十日ダイコン「ニューコメット」。

栽培のポイント

二十日ダイコンを作るには、安定した土壌養分、適度な水分、温度が必要です。天候不順な昨今では、露地での栽培はなかなか難しくなっています。

わが家では、サイズのそろった二十日ダイコンを作るために、72穴のセルトレイを使って、ハウスで水分管理をしながら育てています。とてもそろったきれいな二十日ダイコンが収穫できます。プランターなどでもよく育つと思います。

適期表

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
冷涼地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
中間地														
暖地														

● 播種 --- 育苗 — 生育 □ トンネル ■ 収穫