

第二部:コマツナの正しい育て方

～タキイ種苗、コマツナスペシャリスト千葉さんより。～

栄養豊富で、スープに、炒め物に、
いろいろ活躍の機会の多いコマツナ。

アブラナ科の野菜なので、
実は、かぶや白菜の仲間です。

- ・ 葉っぱを食べる「葉物野菜」の一種。
- ・ コマツナと同様の育て方で、
ホウレンソウやシュンギク・リーフレタス
水菜なども育てられます。

では、
そんな「葉物野菜」の基礎をコマツナで
まとめて学びましょう。

まずは、準備。

用意するもの・・・

- | | |
|-------------------------|-----------|
| ・ 種 | ・・・1袋 |
| ・ 用土(できれば野菜用のもの) | ・・・鉢に合わせて |
| ※ 肥料(用土に栄養が入っていない場合) | ・・・50～70g |
| ・ 鉢底石 | ・・・適量 |
| ・ プランター(9.5リットル標準プランター) | ・・・1つ |
| ・ 防虫ネット | ・・・1つ |
| ・ 園芸用針金 | ・・・適量 |
| ・ 麻紐 | ・・・適量 |
| ・ 棒(プランター幅よりやや短いもの) | ・・・1本 |
| ・ 液肥(無機で窒素の多いものが便利!) | ・・・適量 |
| ・ ハサミ | ・・・1丁 |
| ・ 日当たりの良いベランダ | ・・・適量 |

ホームセンターで2,000円くらいで揃います。

コマツナは、3つのステップ。
種から収穫までは、だいたい1ヶ月間です。

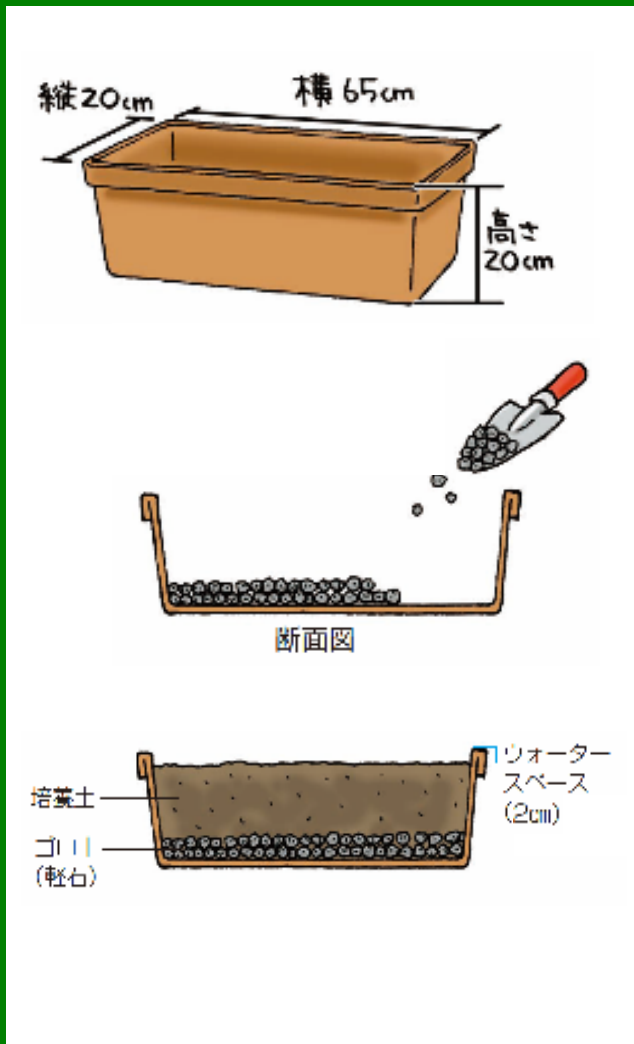
- 1ステップ 種を播きます。
- 2ステップ 間引きをします。
- 3ステップ 収穫します。

1ステップ
「種を播きます。」

“葉物野菜”の
種まきの基本を学びましょう。

1ステップ 「種を播きます。」

実演



1.プランターの準備をしましょう。

- ・ プランターの底が見えなくなるように、均一に、鉢底石を入れます。
- ・ 用土を入れていきます。
- ・ 用土はプランターのふちから下2cmまで。

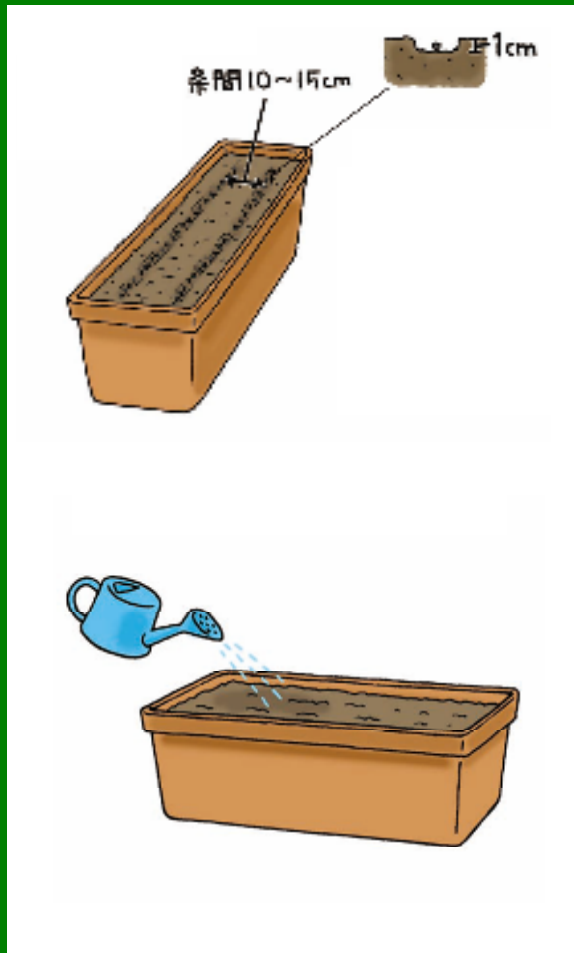
【ポイント】土の敷き方

プランターに半分くらい土を入れたら、一度しっかりとお水をあげて、土に水分を含ませます。

そして、もう半分土を入れて、もう一度お水をあげて、土に水分を含ませます。

1ステップ 「種を播きます。」

実演



2. 種を播きます。＜すじまき＞

- 土に10cm間隔で、深さ1cmくらいの溝を2列、プランター幅の棒を使って作ります。
- 種が重ならないように、1cmの間隔で種を播きます。
- 浅く土を被せて、上から軽く押さえ、土と種をなじませます。
- 上からなじむ程度にお水をあげてください。

1ステップ 「種を播きます。」

実演



3. ネットを張ります<虫除け>

- ・ ネットをプランターに合わせて切ります。
(標準プランターであれば140cm×90cm)
 - ・ 針金をプランターにセットします。
 - ・ ネットをかけます。
 - ・ すそを麻紐でしばります。
- (この際すき間が開かないように)

【ポイント】虫かごにしないために

種を播いたら、すぐにネットをかけましょう。
1匹でも入ってしまうと、虫かご状態になってしまいます・・・!!

1ステップ 「種を播きます。」

実演

【ポイント】発芽までの水遣りのポイント(種まきからだいたい3日間)

芽が出るまでは、常に表面が湿っているように保ちましょう。

(にぎってバラける程度)

水をやりすぎると腐ってしましますが、
乾かしすぎると枯れてしまいます。

また、日光による蒸散を避けるために、

発芽までは、日が当たらず、風通しが良いところにプランターを置き、
発芽後は、日当たりの良いところに移すとよいでしょう。

<だいたい種まきから10日～2週間後>

2ステップ
「間引きをします。」

心が痛みますが、
早めの判断が後の収穫に繋がります。

2ステップ 「間引きをします。」

実演



1. 間引きをします。

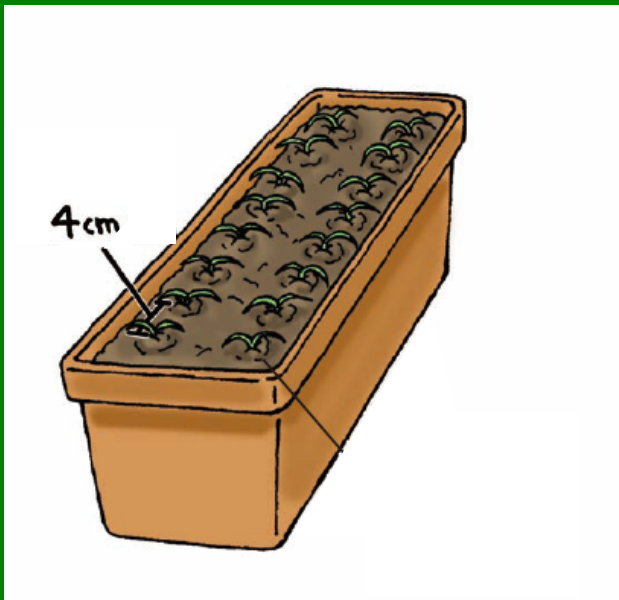
- 本葉(写真)が3枚になったら、間引きをして、株と株の間を4cm程度にします。

【ポイント】水の管理

土の表面が白っぽくなったら、できれば朝のうちに水をあげましょう。

【ポイント】間引き

葉の色の悪いもの、生育の悪いもののほかにも、生育が良すぎるものも間引いて、全体の生育を均一にしましょう。



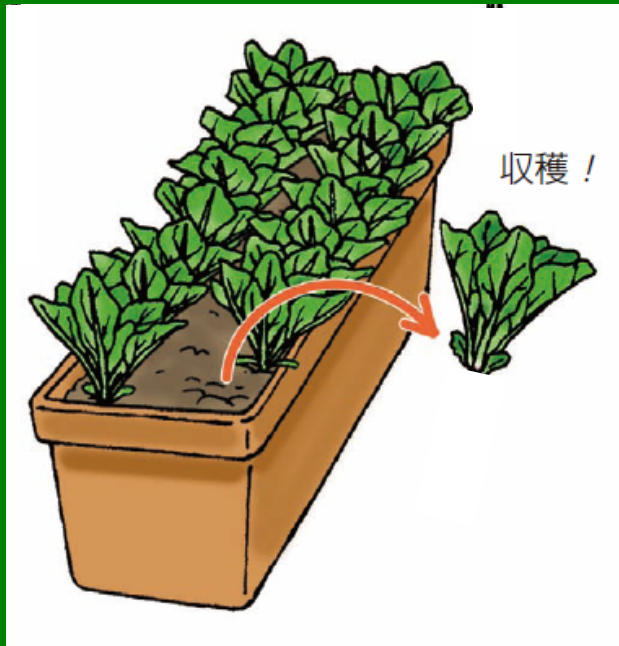
3ステップ
「収穫します。」

必要な分だけ、
成長具合を見ながら、収穫しましょう。

3ステップ 「収穫します。」

1. 収穫します。

- 株の丈が15～25cmのあいだに、順次収穫してください。
- 株の元の部分から、ハサミで必要なだけ切って収穫しましょう。



【裏技】

株の成長点（一番新しい葉っぱ）を残して、収穫をすると、その成長点からまたすくすくと成長します。

その時、水遣りの代わりに、液肥を一回。

3～4日後にもう一回あげてください。

1つの株でも何度も収穫できます。

3ステップ 「収穫します。」

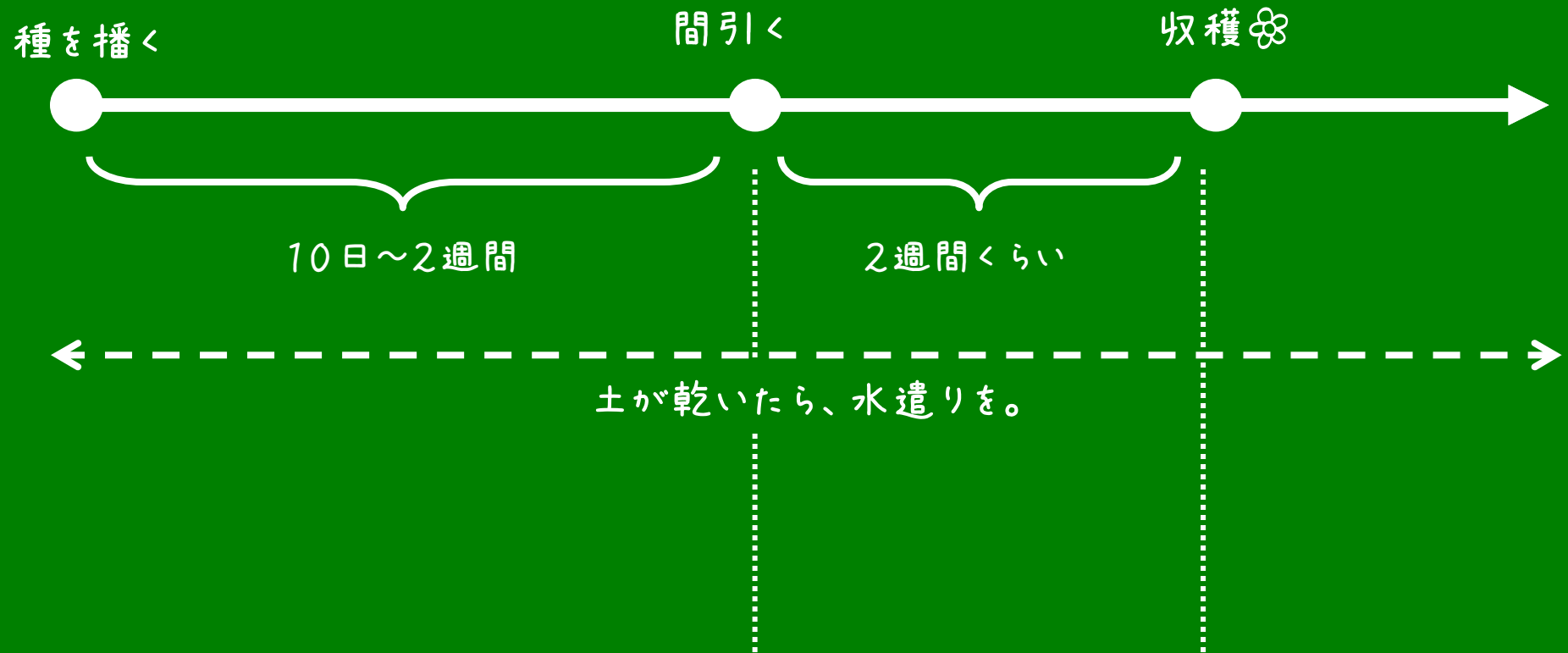
【ポイント!】液肥の扱い方

液肥は、今回は、1,000倍に希釈します。

例えば、飲み終わったペットボトルを使用するようなジョウロを使えば、容量の計算が簡単になります。

コマツナを育てるスケジュール

<コマツナと私の1ヶ月間♡>



その他の葉物野菜のヒント①

ホウレンソウ

- ・種から収穫まではだいたい1ヶ月。
- ・5月～8月の種まきは避けましょう。



【発芽からのケアのポイント】

発芽から本葉が2枚になるまでは、水遣りを控えましょう。

【収穫のときのポイント】

収穫の時は、35～40cmくらいまで育てるとおいしいです。

※実はスーパーなどで出回っている規格は27cm(!)

おすすめ品種「強カオーライ」⇒



その他の葉物野菜のヒント②

シュンギク

- ・種から収穫まではだいたい1ヶ月。
- ・7月～8月の種まきは避けましょう。



【種まきのポイント】

発芽が難しいので、0.5cm間隔で種を播きましょう（コマツナの倍）。
その分、早めに間引きを行いましょう。

【品種のポイント】

品種を選ぶときには「株張り」と「摘み取り」のうち、
「株張り」が難易度が低いです。

おすすめ品種「菊次郎」⇒



その他の葉物野菜のヒント③

リーフレタス



【種まきのポイント】

光を好む性質があるので、
種まきの時に被せる土は、
薄めに被せましょう。

種まきから、10日目くら
いから食べられます。

おすすめ品種
「ガーデンベビー」⇒



水菜



7月～8月は、避けたほうが
無難。

それ以外は、ほとんど、コマ
ツナと同じ育て方でOK!

葉の数が多いので、風通し
の良いところに置くほうがよ
いでしょう。

おすすめ品種
「京みぞれ」⇒

