

果菜苗の作り方と選び方 野菜作りは苗半作

苗作り中の管理の良しあしが、植え付け後の生育に大きく影響します。果菜類では、苗作り中に花芽分化が起こり、栄養生長と生殖生長が同時に進みます。果菜類では種まきの時期によってはどう立ちが問題となり、収穫の成否に影響します。

「育苗用土の条件」

- ・限られた用土で良い苗を作るためには、良い用土（培土）が必要です。
- ・水はけ（排水性）が良く、水持ち（保水性）、肥持ちに優れること。
- ・生育に必要な肥料養分をバランス良く含み、酸度は弱酸性〜中性（pH5.8〜7.0）であること。
- ・病原菌、害虫、雑草種子を含んでいないこと。
- ・土質が均一で安価、しかも入手しやすいこと。

なお、良質な床土の材料には落ち葉、稲わらなどの有機物が必要ですが、身近にない場合や少量の苗作りでは、市販品の利用が簡便です。これらの用土は、組成が均一で病害虫の心配がありません。

「苗作り中の管理」

（1）温度

果菜類では生長促進と花芽を作るために、やや高温で管理します。果菜類

の苗作りは気温の低い季節となるので、暖かい場所やトンネル内の育苗にします（表1）。

（2）光

苗作りでは十分な光が必要ですが、春夏の苗作りでは光が強過ぎ、日焼けを起こしたり、しおれが生じる場合は、寒冷しゃなどで遮光します。生育に応じて苗間を広く取り、理想的には互いに葉先が触れ合う程度に広い間隔を取ると良いでしょう。

（3）水分

セルトレーやポット育苗では用土が少ないため、頻繁に灌水（かんすい）が必要になります。用土の乾き具合を灌水の目安にしますが、ナス、ピーマン、キュウリでは灌水量はやや多めに、メロン、トマトではやや少なめに灌水します。しかし、苗作りの後半に

は、苗の徒長を抑えるためにやや乾燥の気味に管理します。

（4）慣らし

植え付け前に外気に慣らすことを馴化（じゅんか。※順化とも）といいます。手入れの行き届いた環境から気象の影響の大きい畑に植え付けるため、1週間前くらいから、土を乾き気味にして、十分に光を当ててやります。

（5）植え付け

果菜類は晩霜の恐れのない時期（平均気温16、17度以上）を目安に、逆算して播種（はしゅ）日を決めます（表2）。

「良い苗の選び方」

良い苗を購入するには、次の点に注意して選びましょう。

- ・子葉が付き、茎が太く、節間が詰まって下葉は厚く、緑が濃くがっしりしているもの。
- ・病気や害虫が付いていないもの。
- ・トマトやナスでは、膨らんでいるつぼみが見えるもの。
- ・トマト、キュウリ、ナスなどの接ぎ木苗は病気に強い台木が使われているので、値段が少々高くても作りやすい。
- ・ポット苗では根が発達し、根鉢が完成しているもの（図1）。

図1 良い苗の選び方(例トマト)

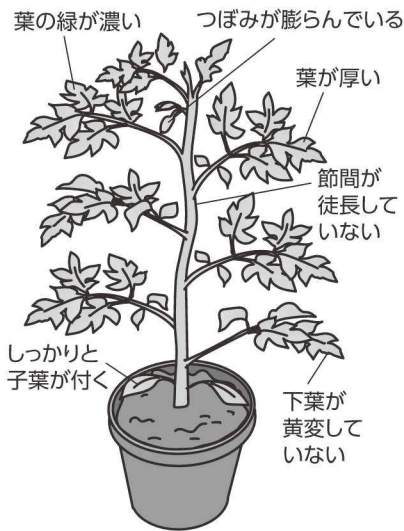


表1 主な果菜類の育苗温度(目安)

野菜名	最高限界(度)	日中(度)	夜間(度)	最低温度(度)
トマト	35	20~25	8~13	5~8
ナス	30~40	23~28	15~18	10~15
ピーマン	32~35	25~30	15~20	12~15
キュウリ	35	18~25	12~15	8~12
スイカ	35	23~28	13~20	10~13
メロン	35	20~25	10~15	8~10
カボチャ	28~35	20~22	10~15	8~10

参考:長野県「野菜栽培指標」

表2 主な果菜類の育苗日数 ※

野菜名	種まき時期	育苗日数	苗の大きさ(本葉数)
トマト	3月上旬~	60日前後	7,8
ナス	2月下旬~	80~90日	10~12
ピーマン	2月下旬~	80日前後	10~12
キュウリ	3月下旬~	30日前後	2,3
スイカ	3月下旬~	30日前後	4,5
メロン	3月下旬~	30~35日	3,4
カボチャ	3月中旬~	30日前後	3,4

※中間地での例 参考:タキイ種苗ウェブサイト「家庭菜園 野菜栽培マニュアル」

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

アレルギーと離乳食



現在、生後6カ月の息子は離乳食が始まります。上の子の子育てから約10年。十年一昔という言葉がありますが、育児や離乳食についても変化していることがたくさんあり日々驚いています。

離乳食を始める上で心配なのが食物アレルギーです。そのアレルギーについても最近分かってきたことが多いです。昔は卵など、アレルギーの心配がある物は慎重に、離乳食でも中盤になってから試していました。が、先日の離乳食の講座ではお米、カボチャなどの根菜、その次に卵と、早々に卵が出てきました。これは、早い時期に食べさせた方がアレルギーになるリスクが少ないことが分かってきたからだそうです。

また、以前はよく妊娠中や授乳中にはアレルギーとなる食べ物を食べない方が良いとアドバイスをいただき、私の食事もいろいろな物を我慢



していましたが、最近の研究で母親が食べるのを控えても予防にはならないことも分かっています。今は食べたい物を食べています。

一方、10歳の長男は今、アレルギー性鼻炎で苦しんでいます。このアレルギー性鼻炎と乳児期の食物アレルギーにもつながりがあるそうです。小さいうちにアトピー性皮膚炎の子は食物アレルギーになるリスクが高く、幼児期になると気管支ぜんそく、その後、花粉症やアレルギー性鼻炎と成長時期によって異なるアレルギー症状にかかってしまうリスクが高いそうです。そのため、最初のアトピー性皮膚炎にならないように生後すぐからしっかりと保湿して肌を守るのですが、その先のさまざまなアレルギー予防につながっていくと教えていただきました。

今回の産院で、上の子のときは母乳が詰まらないようにおっぱいにキャベツを貼って冷やしていましたと伝えると、助産師さんに大笑いされつつ、冷却シートの方が衛生的でお薦めですと言われてしまった私。子育て情報も日々研究が重ねられ最新になっていると思うと、親も日々勉強が大切だと痛感しました。



シュンギク(キク科シュンギク属)

シュンギクはベータカロテンが豊富で、その含有量はホウレンソウよりも多いです。おひたしやかき揚げなどにも使いますが、サラダで独特の香りを楽しむこともできます。あくの少ないサラダ用の品種も開発されています。

日本では鍋料理に欠かせない野菜ですが、食用にしているのは東アジアだけで、欧米では観賞用として栽培されています。漢字で「春菊」と書くように、春に黄色、または白・黄のツートンカラーの菊の花を咲かせます。

原産地は地中海沿岸で、中国で野菜用に改良されました。日本には室町時代に朝鮮半島経由で伝わったので「高麗菊」ともいいます。別名が「菊菜」「新菊」「お多福」「無尽草」「不断菊」「薩摩菊」「琉球菊」「ルソン菊」



「オランダ菊」「ローマ菊」「六月菊」などと、とても多い野菜です。

大葉種、中葉種、小葉種があり、東日本では切り葉型の中葉種が、西日本では丸葉型の大葉種が好まれています。関東では「中葉シュンギク」を使用して脇芽を摘み取る「摘み取り収穫」が、関西では「株張りシュンギク」で根を付けて抜き取る「抜き取り収穫」が多く行われています。家庭菜園では何回も収穫できる「摘み取り収穫」が適しています。

種には、種子(胚珠が発達したもの)、果実(子房が発達したもの)、仮果(花弁や萼などが発達したもの)を用いるものがあり、シュンギクは果実を用います。種子には乾燥した果皮や果肉がくっついていたりため、発芽率がとても低いです。

JAやホームセンターなどの店頭に並んでいる種袋の裏面には、発芽率が表示されています。種苗法によって野菜は品目ごとの発芽率の基準が定められています。キュウリやハクサイなどは85%以上ですが、シュンギクは50%以上で最も低いです。シュンギクは多く種まきして間引くので、2粒に1粒以上生えれば栽培にはまったく問題ありません。

イラスト：小林裕美子

カリン

冬の健康をサポートする芳香豊かな果実

カリンのプロフィール

- 【分類】バラ科ボケ属
- 【原産地】中国
- 【おいしい時期(旬)】10～12月ごろ
- 【主な栄養成分】ポリフェノール、ビタミンC、カリウム、食物繊維など

選び方



保存方法

比較的日持ちする



黄色く熟し少しべたつきを感じたら早めに使い切ろう

完熟

常温・冷蔵保存
新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室や冷暗所で保存

長期保存

スライスして蜂蜜漬け、果実酒、シロップ漬けなどに

追熟(黄緑色が残っている)

常温保存

新聞紙などで包んで風通しの良い場所で常温保存
数日～2週間ほどで黄色が濃くなる

カリンのいろいろ

安心の国産

山形県、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県、奈良県、和歌山県、香川県、愛媛県など

カリンによく似た果実「マルメロ」

表面に産毛が生えている→マルメロ

カリンは皮がつるつる

果肉を食べるジャムはマルメロで作ったもの



カリンのチカラ

古くから健康に良い果実として親しまれてきた

ポリフェノール

細菌やウイルスによる喉の炎症を鎮める働き

ビタミンC

免疫カアップ
風邪予防や疲労回復に
美肌効果にも期待

カリウム

高血圧予防やむくみ解消に

食物繊維

腸内の有害物質を体外へ排出する働き

食べ方・楽しみ方

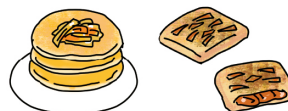
果肉は食べず、加工してエキスと香りを楽しむ

蜂蜜漬け

カリン 適量
蜂蜜 カリンが浸るくらい



1,2か月くらいで実を取り出す
冷蔵庫、または冷暗所で保管
時々瓶を揺すって全体にエキスが回るように



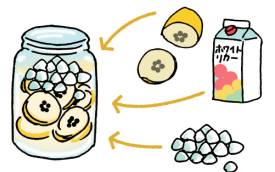
パンやヨーグルト、
パンケーキ、クッキーに
パイやクッキーなどお菓子作りに

カリン酒

カリン 500g
氷砂糖 100g
ホワイトリカー 900ml

半年～1年程度漬け込む

半年ほどで飲める
半年くらいで実を取り出し1年ほど置くとよりまろやかに



注意

種は毒性があるので食べないように!
加熱・アルコール漬け・加糖加工などで毒性は分解される

カリンのヒミツ

歴史

古くから薬用や観賞用などに
平安時代
日本に渡来

中国の書物

『本草綱目』
生薬「榲桲(かりん)」
酔いさましやたんの除去に効果が
あると記されている



花言葉

「豊麗」
春に淡いピンク色の美しい花を豊かに咲かせることから