

野菜の種類に合わせた土づくり

家庭菜園では多くの種類を栽培しますので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。

【連作と輪作】 同じ土地に同じ野菜を連続して作ることを連作といいます。しかし、連作すると生長に障害が出る野菜があります。連作障害の原因は多様ですが、病害によるものが最も多く、次いで土壌の悪化によるものとなっています。

エンドウは一度作ると、7年は作れません。トマト、ゴボウなどは5、6年、インゲンマメ、サトイモなどは3、4年、キュウリ、ホウレンソウなどは1、2年です。カボチャ、タマネギ、サツマイモのように連作しても障害の出にくい野菜もあります(表1)。

同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増え、微量でも必要な肥料成分が不足して生長を妨げることがあります。

そのため特性の異なる野菜を上手に組み合わせた一定の順序で作付け(輪作)をしましょう。

【野菜の適性酸度】 雨が多い日本はカルシウム(石灰)やマグネシウム(苦土)が流れやすく、酸性土になりがちです。野菜の生育に適した弱酸性(pH6.0~6.5)とするためにカルシウムとマグネシウムを含む石灰資材を投入します。酸性土が改良されると土壌微生物の働きが活発となって、有機物の分解を早める効果もあります。

野菜の種類によっては酸性を好むものもあり、野菜の種類に適した酸度(pH)に調整することが大切です。ジャガイモ、スイカはpH5.0~5.5でよく育ちます。一方、ホウレンソウ、タマネギは特に酸性に弱く、発芽してもしばらくすると枯れてしまいます(表2)。酸性土壌ではアルミニウムイオンが溶け出し、ホウレンソウなどの根を障害するからと考えられています。

【酸性土壌の矯正】 土の酸度を調べる診断キット(図1)や、土に直接差し込んで測定する土壌酸度測定器があります。石

灰資材を過剰に与えると微量元素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1平方メートルあたり150~200gです。なお、石灰資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

図1 土壌診断キット



表1 野菜の休載年数

連作障害の出にくい野菜	休載年数(目安)	カボチャ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ
	1,2年	キュウリ、ネギ、ホウレンソウ、ラッカセイ、ジャガイモ
	3,4年	インゲンマメ、サトイモ、ナガイモ
	5,6年	トマト、ハクサイ、ゴボウ
	7年以上	スイカ、ナス、エンドウ

平野 暁「作物の連作障害」(農文協、1985年)より引用、一部改変

表2 酸性に強い野菜と弱い野菜(例)

種類	酸性への適応性	pH(目安)
スイカ、ジャガイモなど	酸性に強い	5.0~5.5
インゲンマメ、スイートコーン、ダイコン、サツマイモ、サトイモなど	酸性にやや強い	5.5~6.0
キュウリ、トマト、ナス、エンドウ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジンなど	酸性にやや弱い	5.5~6.5
ホウレンソウ、アスパラガス、タマネギ、ゴボウなど	酸性に弱い	6.0~7.0

藤原 朗「新版土壌肥料用語辞典」(農文協、1998)などより作成

※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。

かんたんRecipe



クワイのお煮しめ

- クワイは芽の部分を残し、下の方から皮をむき、たっぷりの水(分量外)に5分ほどさらして水を切っておく。キヌサヤは塩を入れたお湯でゆで、冷ましておく
- 干しシイタケはたっぷりの水(分量外)に入れて、冷蔵庫で一晩かけて戻し、軸を切る
- ニンジンは、型抜きするか切り口が花になるように4~5カ所に切り込みを入れ、5ミリの幅に切る
- 鍋にAと①、②、③を入れ、中火で煮立たせて落しぶたをし、さらに弱火で15分ほど煮る。クワイに火が通ったら火を止め、そのまま冷まし(できれば一晩)、キヌサヤを飾る

〈材料〉4人分

- クワイ……………6個
- 干しシイタケ(小)……………8枚
- ニンジン(細めのもの)……………10cm
- キヌサヤ……………適量
- 三倍つゆ……………90ml
- みりん……………大さじ2
- 白だし……………大さじ1
- 水……………300ml
- 塩……………少々



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



豆知識 クワイには、カリウム、タンパク質、葉酸、亜鉛、ビタミンB6などが含まれていて、ナトリウム(塩分)の体外排出を促進したり、エネルギー源になったりします。揚げるとホクホクとした食感が楽しめます。

頭から角が出ているような形が「芽が出る」ようで縁起が良いことから、おせち料理にもよく使われますが、糖質を多く含むため、糖質制限をしている方は食べ過ぎに注意してください。

【一口メモ】

- とても簡単に作れます。
- 冷めてもおやつ感覚で食べられます。
- エダマメは、冷凍エダマメでもよいです。



こしえる母さんの
大地の恵み de
ワッキング



千厩町盤清水
佐藤 きみ子さん



カボチャと枝豆のお焼き



- ① カボチャを5〜6等角に切り、ラップに包み、電子レンジ600Wで2分30秒加熱する
- ② 熱したカボチャをボウルに入れてつぶし、エダマメ、塩、こしょうを加えて混ぜる。小さく分けて、形を整える
- ③ フライパンを熱し、バターを溶かし、両面を焼き色が付くまでこんがり焼く
- ④ Aをからめる

■材料（2人分）

- カボチャ……………100g
- エダマメ（ゆでたもの）…100g
- バター……………適量
- こしょう……………適量
- 塩……………少々
- A { しょうゆ……………大さじ1/2
- みりん……………小さじ1



お食事・喫茶 やまきち

住 所 一関市藤沢町藤沢字町 110
電 話 0191-63-2341
営業時間 11:30 ~ 13:30、17:00 ~ 19:30
定休日 日曜日・祝日



あんかけカツ丼 800円（税込）



（お店から一言）

昔ながらの味を大事に守り続け、和食・洋食・中華問わず、幅広く食事を提供しています。あんかけカツ丼（=写真）は、ご飯には地元藤沢町産のお米を、カツには大東町産の豚肉を、野菜は一関産のものを使用しています。ぜひ、お立ち寄りください。

