

## 野菜作りは苗半作

※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。

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。葉菜類では種まきの時期によってはと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て、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、頻繁にかん水が必要になります。用土の乾き具合をかん水の目安にしますが、ナス、ピーマン、キュウリではかん水量はやや多めに、メロン、トマトではやや少なめにかん水します。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順化といいます。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℃以上）を目安に、逆算して種まき日を決めます（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)

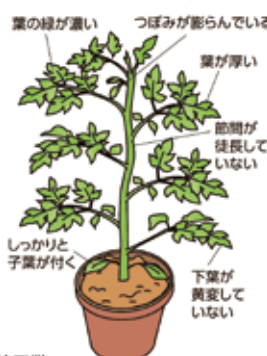


表1 主な果菜類の育苗温度(目安)

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」

## かんたんRecipe

### みそ仕立ての芋の子汁



① 豚肉は一口大に切り、サトイモは皮をむき食べやすい大きさに切る。ニンジンとダイコン、ゴボウは皮をきれいに洗ってささがきやいちょう切りにし、シメジ、マイタケは小房に分けておく。ネギは1～2本の斜め切りにする

② 鍋に油を熱して豚肉を炒め、色が変わってきたら①のサトイモを加えて中火以下で約1分炒める。サトイモに油が回ったら、3倍つゆを加えて2分ほど煮炒める

③ 鍋に水を入れて①のニンジンとダイコン、ゴボウ、シメジ、マイタケ、だしの素を加えて煮る。あくが出たら随時取り除く

④ 野菜が煮えてきたら、みそで味を調える。最後にネギを加え、お好みで七味唐辛子をかけてできあがり

### 〔材料〕 たっぷり6人分

豚肉芋の子汁用	200g
サトイモ	300g
水	1.6ℓ
ニンジン	100g
ダイコン	300～400g
ゴボウ	40g
シメジ	1パック
マイタケ	1パック
ネギ	1～2本
だしの素	大さじ1
炒め用油	適量
3倍つゆ	80ml
みそ	大さじ2
七味唐辛子	適量



野菜ソムリエプロ  
木村 千恵美さん



**豆知識** サトイモにはガラクトサンというナトリウム（塩分）の排出を促す食物繊維が多く含まれていて、高血圧に効果があります。また、脂肪として蓄積されないため肥満予防にも良い食べ物です。



こしえる母さんの  
大地の恵み de  
クッキング



川崎町薄衣  
金今 はる子さん

【一口メモ】

・みそたねは、分量をお好みで変えて作れます。  
砂糖を多めにするとお茶請けになります。ま  
た、冷凍しておくとお好きな時に作ることがで  
きます。

## しそ巻

- ① Aをボウルに入れ、よく混ぜ練り、味をなじませる
- ② ①を小さいスプーンで少量取り、シソの葉の裏の軸側の中心に載せ、くるくる巻き、4個ずつように留める
- ③ みそが、なめこ色になるまで油で揚げる

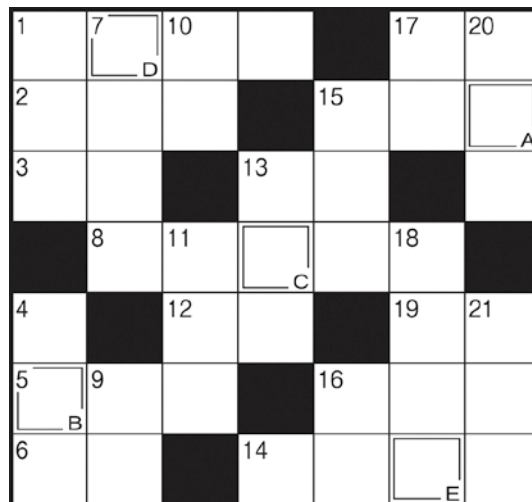
■材料（作りやすい分量）

□シソの葉	適量
□みそ	125g
□砂糖	150g
□小麦粉	50g
□くるみ	40g
□白ごま	少々
□青唐辛子または七味唐辛子	少々
□油	適量



©みんなのよい食プロジェクト

## クロスワードパズル



二重マスの文字をA～Eの順に  
並べてできる言葉は？

正解者の中から10名に図書カード（500円分）を  
プレゼントします。

〒021-0027 一関市竹山町7-1  
JAいわて平泉 総合企画課 まで

ご応募は FAX (21-0242)、Eメールでも受け付けます。  
Eメールアドレス kosheru@ja-iwatehiraizumi.or.jp

締切日 令和7年12月22日（月）（当日消印有効）

皆さまからのご応募お待ちしております。

当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

郵便はがきの裏に次の①～③  
をご記入の上ご応募ください。

- ① クイズの答え
- ② 身近な話題や本誌へ一言
- ③ あなたの住所、氏名、  
年齢

※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お寄せ  
いただいた身近な話題は「皆さんの声お届けします！」コーナーに掲載させていただく場合があります。

- ① サンタクロースが乗るソリ  
を引きます
- ② 練り物や大根などを煮込み  
ます
- ③ ごはんのこと。握り――  
和服の袖の下、袋状の部分  
――を憎んで人を憎まず
- ④ 南米の北端にある国。首都  
はボゴタ
- ⑤ 漢字では独活と書く山菜  
木を切り倒すときに使います
- ⑥ dBと表記される、音など  
の強さを示す単位
- ⑦ 暮れのあいさつとして贈り  
ます
- ⑧ 人間は二足――をする生き  
物です
- ⑨ 疲れたときには出して、お  
いしいときには落ちるもの  
――を
- ⑩ 泣き顔になること。――を

ヨコのカギ

タテのカギ

- ① 夜目――笠の内
- ② 足を中に入れて暖を取り  
ます
- ③ サッカー日本女子代表の  
愛称に使われている花
- ④ クリスマスツリーに使わ  
れる木
- ⑤ 日本酒を温めること
- ⑥ じょうごとも呼ばれる道具
- ⑦ 忘年会で乾杯の――を取った  
もの
- ⑧ 高いところに載せたもの  
を取るときに体勢
- ⑨ クリスマスツリーのてっぺ  
んにも飾ります
- ⑩ 青い染め物に使われる植物
- ⑪ 物ごとの順序などがさか  
さまになっていること
- ⑫ ささがきにすることも多  
い根菜
- ⑬ 韓国の首都

11月号の答えは  
「ブンカサイ」でした。



▼11月号の答え