



教えて！  
営農さん

# 「地力」をつける土づくりを

野菜作りをするうえで、最も大事なことは『土づくり』です。  
土が持つ力を「地力」と呼びますが、地力がある畑は野菜が良く育ちます。  
この地力をつけるための土づくりに必要なのが堆肥です。

## 堆肥

堆肥は、野菜が畑で育つために必要な、保水性(水もち)・保肥力(肥料もち)・排水性(水はけ)・土の酸度などを整えてくれます。また、土を活性化してくれる有用な微生物の住み家にもなります。したがって、肥料が野菜を育てるのに対して、堆肥は畑の土を団粒構造に整える力を持っています。

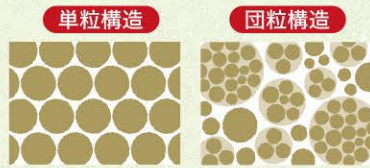
## 主な堆肥の種類

稲わら、ヤシガラ堆肥、  
ピートモス、腐葉土、  
牛ふん、豚ふん など

| 堆肥   | チッソ  | リン   | カリ   | 荷姿   | 種類  | 原料              |
|------|------|------|------|------|-----|-----------------|
| 樹肥   | 1.84 | 2.04 | 0.98 | 20kg | たい肥 | 木材チップ、豚ふん、鶏ふん   |
| 高原堆肥 | 0.9  | 1.3  | 1.4  | 20kg | たい肥 | 牛ふん、木屑、米ぬか、もみがら |

## 団粒構造

団粒構造とは、土壌粒子が小粒の集合体を形成している構造のことで、団子状の大小の土の塊がバランスよく混ざり合い、適度な隙間があります。一方、単粒構造は、土の粒子が詰まっている状態のことで、根が伸びにくい状態、作物の生長には適しません。堆肥と微生物の働きにより、土壌がふわふわの団粒構造になります。



単粒構造

団粒構造

土壌の健康状態を確認するため、年に一度は土壌検査を受けましょう。

## 団粒構造の特徴

- 通気性…空気を含んでいる
- 保水力…適度な水分を保つ
- 保肥力…肥料を保てる

地力は、野菜を作るたびに消耗しますので、堆肥も作付けに応じて、常に施してやる必要があります。

【編集担当】  
営農振興課  
(左から)  
藤本 水緒  
岡野 樺蓮



「教えて！営農さん」では、農産物の栽培に関する情報をお届けします。

未熟堆肥を投入すると、土の中でアンモニアや亜硝酸の有害ガスが発生し、根や下葉などに障害を与えます。

## 未熟堆肥

- 悪臭がする 腐敗臭
- 握って水分が出るもの



樹肥



高原堆肥



はじめての家庭菜園

## ホウレンソウ

鉄分やビタミンCなど栄養満点！  
ホウレンソウは、栄養豊富な緑黄色野菜です。葉物野菜は特に鮮度が命。新鮮なうちに調理しましょう。

## ① 種まき

できるだけ均等にまく  
プランターに土を7〜8分目まで入れ、中央に1本まき溝をつくる。1粒ずつ重ならないように1cm間隔でまく。両側の土を寄せて種に被せて、手のひらで押さえて土と種を密着させる。

## ② 間引き・追肥

葉が重なり合わないよう  
発芽したら葉と葉が重ならないように、他と比べて細いものや生育が悪いものを引き抜く。生長の様子を見ながら、薄めの液肥を定期的に施す。胚軸が出ていたら子葉の下まで土を足し入れる。

## ③ 収穫

大きく育ったものから順次  
草丈が10cm以上になったら生育のよいものから収穫。根元からハサミで切り取る。



10cm以上になったらハサミ



葉が重ならないように間引き



種を重ならないように

## ここに注意

- 夜間も灯りが点っているベランダで育てると、トウ立ち(花を咲かせる莖が伸びること)することがあります。葉が硬くなってしまうので、トウ立ちしたら摘み取り、夜間は遮光するようにしましょう。

## 栽培のポイント

- 時期をずらして種をまくと、長く収穫が楽しめる。
- 使用済の土を使う場合は、酸度を調整する。

参考文献: コンテナでつくるはじめての野菜づくり(新星出版)  
からだにいい野菜の便利帳(高橋書店)

## 用意するもの

- 種 ● 培養土
- プランター ● 鉢底石

## 栽培カレンダー

