ベランダ野菜…

親子でつくろう!

コンテナの大きさ

栽培の難易度
（難 中 易）

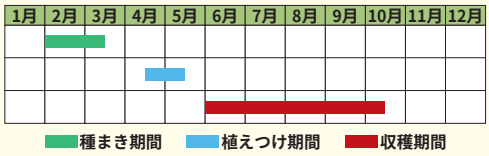
ピーマン シシトウ（ナス科）

収穫は秋まで続く

トウガラシの仲間のうち、辛みのないものはすべてピーマン、さらに小果種のものをシシトウと呼んで区別しています。どちらも栽培方法に大きな差はありません。ビタミンA、Cを多く含む栄養価の高い野菜なので、夏場にたくさん食べたいものです。育成適温が25～30度と暑さに強く、栽培は比較的やさしいでしょう。

ベランダ栽培のポイント

1.主枝と一番花のすぐ下のわき芽2本を伸ばす3本仕立てに。
2.若どりを心がけ、株を疲れさせないように。
3.一番果の収穫後追肥をし、以後2週間おきに。



スタート

種まき

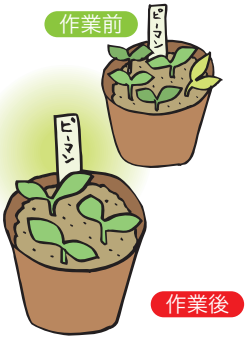
ナスやトマトと同様、高い気温と日ざしを好むので、暖かい室内の窓辺などで管理します。

3号ポットに土を入れ、3～5か所の穴をあけて種を1粒ずつ入れる。種が隠れるくらいに土をかけ、たっぷりと水やりする。

1週間後

間引き（1回め）

気温が上がっていれば、1～2週間で発芽します。双葉がそろったら、5粒まきの場合は3本に間引きます。3粒まきの場合は、まだ間引きません。

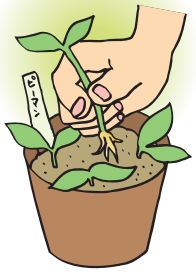


双葉の形が悪いもの、育成の遅れている苗を引き抜く。抜いた後は軽く土を押さえておく。

2週間後

間引き（2回め）

本葉が出てきたら1本に間引きます。育成状態のよい苗を残して、ほかは抜き取ります。このまま本葉10枚程度になるまで育苗します。



間引く苗の根元を持って、まっすぐに引き抜く。

10週間後

植えつけ

5月の連休ごろが植えつけの適期です。あまり早いと生育が悪くなったり、よい実がとれなかったりするので、必ず適期を守りましょう。

1.苗を植えつける

コンテナに土を入れ、中央に根鉢くらいの大きさの穴をあける。苗を浅めに植え込み、周囲の土を寄せてまっすぐに植えつけ、たっぷりと水やりする。

2.仮支柱を立てる

根が張るまで苗が倒れないように、仮支柱を立ててひもで縛る。ひもが茎に食い込まないようにやさしく。

12週間後

支柱立てわき芽取り

最初の花がついた枝と、そのすぐ下の枝2本を残して3本仕立てにします。それ以外のわき芽はすべて摘み取ります。しっかり根付いたら、本支柱を立てます。

一番花とその下2本のわき芽を伸ばす3本仕立てにして、支柱に誘引する。

13週間後

追肥

実がなり始めたら追肥の開始です。長く収穫を楽しむために、定期的な追肥を心がけましょう。シシトウの場合は、肥料切れが原因で辛い実ができることがあります。

2週間に1回、化学肥料10gを株元にまいて軽く土と混ぜ合わせる。液体肥料でもよい。

14週間後

一番果の収穫

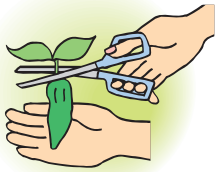
養分を株の充実に向けるため、最初にできた実は若いうちに摘み取ります。あとの実の着きをよくするためです。

一番果は長さ4～5cmくらい、やや小ぶりかなという頃に摘み取る。

16週間後

収穫

ピーマン、シシトウともに長さ5～6くらいが収穫の適期です。次々と実るので、株を疲れさせないよう早めの収穫を心がけましょう。



へたのすぐ上をはさみで切り取る。とり遅れると皮が固くなるので注意。