

# 親子でつくろう! ベランダ菜園

## ベランダ栽培のポイント

1. 春まきは、とう立ちの遅い品種を選ぶ。
2. 間引きで間隔をしっかりとして丈夫な株に育てる。
3. 夜間に光の当たる場所に置かない。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき期間			■						■			
収穫期間				■						■		

栽培の難易度

難中 **易**

コンテナの大きさ



標準



**ハウレンソウ**  
(アカザ科)

緑黄色野菜  
の代表

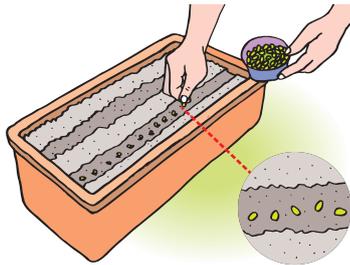
ビタミン豊富な葉菜です。発芽および生育の適温は15～20度と冷涼な気候を好み、寒さには強いのですが、暑さや湿気には弱く、また日の長い条件のもとではとう立ちしやすい特徴があるため、夏季の栽培はむずかしくなります。酸性土壌にもぎわめて弱いので要注意。pH調整済みの市販の培養土ならそのまま使えます。半日陰でもじゅうぶんに育ちます。

## 1. スタート 種まき

品種を選ばば、真夏と真冬以外は栽培可能。コンテナに直接種をまいて育てます。酸性土壌にとっても弱いので、石灰を多めに入れるか、酸度調整された土を使いましょう。

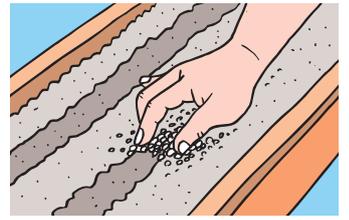
### ① 種をまく

コンテナに土を入れ、平らにならす。条間(列と列の間)10～15cmくらいになるようにまき溝を2本つくる。指先で調節しながら、1cm間隔で1粒ずつ種をまく。



### ② 土をかぶせる

土の厚さは、種の大きさの約3倍が目安。厚くかけると発芽しにくくなるので注意。手のひらで軽く押さえて、鉢底から水が流れるくらいたっぷり水やりする。



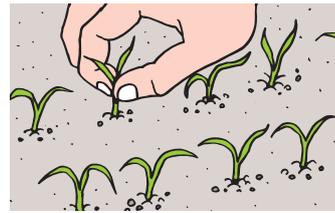
## 2. 1週間後

### 間引き

種まきから4～5日で発芽し、1週間くらいで芽がそろいます。双葉が出そろったところで早めに間引きしましょう。

### ① 間引きをする

双葉の形の悪いもの、生育の遅れているものを抜きながら、3cm間隔に間引き。



### ② 土寄せする

間引きが終わったら、苗の周囲の土を軽く指先で寄せて、根元を押さえて苗をまっすぐにする。



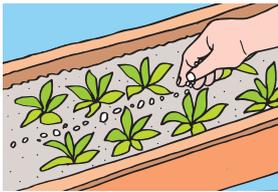
## 3. 2週間後

### 追肥(1回目)

ハウレンソウは株間が3cm程度あればじゅうぶんに育つので、間引きは1回です。よりしっかりした株を作りたい場合は、2回目の間引きをして5～6cm間隔にしてもよいでしょう。

### ① 追肥をする

本葉が2～3枚になったら、1回目の追肥。化成肥料10gを条間にばらまく。



### ② 土寄せする

条間を耕すようなつもりで土と肥料を混ぜ合わせ、小さな畝をつくるように株元に土を集める。

## 4. 3週間後

### 追肥(2回目)

草丈が8～10cmくらいになったら、2回目の追肥をします。栽培のプロセスはこれで終わり。しっかり日に当て、生長を待ちましょう。

草丈8～10cmで2回目の追肥。化成肥料10gを株元にまく。株間が適切なら、根元まで光と風が通り、順調に生育する。



## 5. 5週間後

### 収穫

草丈が20cm以上になったら収穫を開始します。必要な分ずつ収穫しますが、長くおくと葉がかたくなるので、早めに収穫しましょう。



1株ずつ根元からはさみで切り取る。コンテナをいくつか用意し、時期をずらして種まきをするれば、長期間にわたって収穫を楽しめる。

SHARP こんなのがなかった! 毎日の「お茶」の飲み方が変わります!

ヘルシオ  
お茶PRESSO

お茶の栄養成分、  
まるごと召しあがれ。



お茶メーカー  
新登場

- 挽いて、沸かして、点てるがこれ一台の手軽さ!
- 粉末茶にするから栄養成分まるごとお茶に!
- 粉末茶は料理やお菓子作りにも色々使えます!

特価  
18,800円(税込)



粉末にするから少ない茶葉でOK!  
さらに急須で入れるより約1.9倍の  
カテキンや食物繊維もとれます!

HEALSIo  
ヘルシオお茶PRESSO  
●TE-GS10A-B(ブラック系)  
●TE-GS10A-W(ホワイト系)

ご注文・お問い合わせ JAとうと経済部 ☎68-5120