みんなで楽しい

野菜づくり

札幌市経済観光局農政部

太陽のめぐみをいっぱいに受けて、すくすくと育った野菜の味は格別です。
まして、自分で種をまいた野菜の味わいは、作り上げた満足感とともに市民農園のだいご味といえるでしょう。
この冊子では、野菜栽培の代表的な手法を紹介しています。
どうぞ、ご家族やお友達と汗をかいて、楽しいひとときをお過ごしください。

もくじ

１　市民農園で使う用具など …… 1
２　家庭菜園はまず「土作り」から…… 2
３　作付け計画について …… 2
４　肥料について …… 3
５　肥料のまきかた …… 5
６　種まきと種の選び方 …… 6
７　苗の植え方 …… 7
８　病気と害虫を防ぐには …… 9
９　各種野菜の作り方（五十音順） …… 12
　わからないこと、困ったことは …… 12
(1)　エダマメ …… 13
(2)　カボチャ …… 15
(3)　キャベツ …… 17
(4)　キュウリ …… 19
(5)　ジャガイモ …… 21
(6)　スイートコーン …… 23
(7)　ダイコン …… 25
(8)　トマト・ミニトマト …… 27
(9)　ナス …… 29
(10)　ニンジン …… 31
(11)　ハクサイ …… 33
(12)　ピーマン・ナンバン・トウガラシ …… 35
(13)　ホウレンソウ …… 37
(14)　ラデッシュ・ハツカダイコン…… 39
(15)　さつもいも……40
(16)　さといも……41
(17)　ヤーコン……42
(18)　落花生……43
(19)　オクラ……44
(20)　ゴーヤ……45
１０　主要野菜の種まき、植え付け、収獲時期（道央地帯、露地栽培）46

1　市民農園で使う園芸用具など

野菜づくりの用具は、多種多様なものがありますが、とりあえず、スコップ、クワ、ジョウロ、剪定バサミ(植木用又は万能バサミでも可)があれば間に合います。

(1)　道具類

ア　土を耕す道具

①　スコップ

土を深く起こすことができますし、肥料をまいて土と混ぜるときにも使います。ジャガイモなどの収穫にも使います。

②　クワ

土を砕いたり、肥料をまいて土と混ぜたり、うね作り、土寄せ、うねの間の草取りにも使えます。

③　レーキ

土を砕いたりならしたり、草取り後の草をかき集めたりするのに使います。

イ　植付けや草取りなど

①　移植ゴテ

苗を植えるときの穴を掘ったり、苗を移植するときに使います。

②　ホー鎌(草取りクワ)

幅が広く軽くて柄が長いので、立ったまま雑草を削り取れます。

かがんで使う柄の短い除草鎌は、株と株の間など狭いところの草取りに便利です。なお、ホー鎌は草取りだけでなく、上記クワと同様な使い方も可能です。

③　ジョウロ

面積の狭い市民農園や家庭菜園では、ジョウロによる水かけが簡単で便利です。

④　剪定(植木用又は万能ハサミ)バサミ

ナスやトマトなどを収穫したり、余分な枝を切り取るときなどに使います。

⑤　バケツ、カゴなど

苗や種、肥料、小道具などを運んだり、収穫物を入れるのに便利です。

(2)　服装等

街中では暖かくても、農園では風が強くて寒いときがあり、また、意外と直射日光が強いので、長袖、長ズボン、帽子は必需品ですし、作業用ジャンパーなどもあれば重宝します。

・長靴、軍手（ゴム手袋）も必需品ですし、水筒なども便利です。

・夏場は、虫（蚊、蜂、ハダニ、ブヨなど）が多いので、虫刺されに注意してください。

・農園に出かける前に、必ずトイレを済ませましょう。

2　家庭菜園はまず「土づくり」から

野菜を健康に育てるためには、まず土をつくることから始めます。

まず、30cm くらいの深さによく耕します。これは、土をやわらかくし、土の中に十分に空気を含ませるとともに、水分を保つためにも役立ちます。

市民農園は、原則として春起こしをしていますので、そのまま使えますが、雨にうたれたり日数がたつと固くなりますので、肥料や石灰を入れて土をほぐしてください。

また、湿った畑に入ると、足跡の部分の土が固まったり、湿った土をいじるとダンゴ状になってしまいますので注意してください。

土をやわらかく保つためには、畑全体に有機質資材（堆肥類など）をほどこすことが最も良い方法です。

3　作付け計画について

野菜は、種類によって種まき又は苗の植付けに適した時期や収穫までに要する日数が異なります。

また、植付け間隔（苗の間隔）が狭いと、葉に日光が十分に当らなかったり、同じ野菜を同じ場所で続けて栽培すると、病気や害虫が発生しやすく、生育不良にもなります。

（連作障害）

特に、連作は、同一の野菜だけではなく、同じ科の野菜でも悪影響が出ます。

例えば、トマトを植えた場所に、翌年、同じナス科のピーマンを植えるのは避けましょう。

そのため、あらかじめ畑をブロック割りし、前年までの栽培記録を参考に、連作にならないようにローテーションを組むなど、計画的な栽培に取り組むことがポイントです。

同じ仲間の野菜（連作障害に注意）

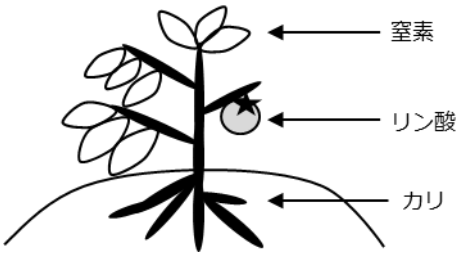
ナス科	ジャガイモ、トマト、ミニトマト、ナス、ピーマン、シシトウ、ナンバン　など
ウリ科	キュウリ、カボチャ、メロン、スイカ　など
アブラナ科	ダイコン、カブ、キャベツ、ハクサイ、コマツナ、チンゲンサイ、タイナ、ブロッコリー、カリフラワー　など
キク科	レタス、シュンギク、ゴボウ　など
セリ科	ニンジン、セロリ、ミツバ、パセリ　など
マメ科	サヤインゲン、サヤエンドウ、エダマメ、ソラマメ　など

休む期間のめやす

1～2 年休むと害が少ない	ダイコン、カブ、ニンジン、ホウレンソウ、サヤインゲン　など
3～4 年休むと害が少ない	トマト、ナス、ジャガイモ、ピーマン、メロン、ハクサイ、レタス、キュウリ　など
4 年以上休むと害が少ない	エンドウマメ、スイカ（自根栽培）、ゴボウ、ユリネ　など
連作しても害が少ない	タマネギ、ネギ、カボチャ、ズッキーニ、ニラ　など

4　肥料について

野菜がうまく育つためには、光、水、温度、空気のほかに肥料（栄養分）が必要です。野菜の中で特に大切な栄養分は、窒素、リン酸、カリで「肥料の三要素」といい、これにカルシウム、マグネシウムを加えて「肥料の五要素」ともいいます。この他に、イオウやホウ素などがあります。



①　窒素

葉肥（はごえ）とも言われ、葉を大きくし緑を濃くします。どの野菜にも必要ですが、キャベツやホウレンソウなどの葉物には大切な要素です。

②　リン酸

実肥（みごえ）とも言われ、花や果実のつきを良くし、野菜を丈夫にします。不足すると生育が遅れ、果実の味が悪くなります。

③　カリ（加里）

根肥（ねごえ）とも言われ、茎や葉を丈夫にし、病気や害虫に対する抵抗力を高め、根の発育を良くします。

④　カルシウム（石灰）

野菜を丈夫に育てるのに必要な要素で、不足するとトマトの尻腐れなどがあらわれます。

また、酸性土壌に弱いホウレンソウなどには大事な成分です。

⑤　マグネシウム（苦土）

それほど多く必要としませんが、葉緑素を作るのに必要で、不足すると葉脈の間が黄変したり褐変したりします。

(1)　有機質肥料

動物や植物など天然素材からできる肥料で、堆肥、鶏(けい)ふん、油かす、魚かす、米糠(こめぬか)、骨粉、魚粉などがあります。

有機質肥料は、効きが遅いですが効果が長く続きます。「肥料の三要素」のほか微量要素も含んでおり、調和が良く取れています。

また、肥料としてのはたらきのほかに、土を良くするはたらきがあり、連用しても化学肥料のように土を荒らすことがありません。

ア　土をやわらかくして、根の生長を盛んにする。
イ　土に適度のしめり気をもたせる。
ウ　通気を良くして、根の呼吸を助ける。
エ　微生物の活動をさかんにして、肥料の効果を高める。
オ　連作障害（同じ野菜を同じ場所で続けて作ると土壌病害虫が発生して育たない。）の被害を少なくすることができる。

有機質肥料の代表例を紹介しますが、効き方が遅いので元肥で使用します。

① 堆肥類

牛ふん堆肥、豚ふん堆肥、馬ふん堆肥などがあり、家畜ふんのほかに木材資材や泥炭などの有機物と一緒に混ぜて醗酵させたものです。

堆肥類は肥料分がそれ程多くないので肥料というよりは土壌改良剤的目的で使用されます。よって、作物の健全な生育には別途に肥料が必要です。

② 発酵鶏ふん（N 3~ 4%、P 5~ 6%、K 2 ~3%）

三要素を含み速効性で追肥にも使える。発酵不十分な鶏ふんは使用に注意が必要。

③ 油かす（N5~7%、P 1～2%、K 1～2%）

菜種、大豆などから油をしぼったカスで、有機を代表する窒素肥料、ボカシ肥料の材料にも利用

④ 米ぬか（N 2%、P 4%、K 1%）

ゆっくり効果が現れるリン酸肥料。ボカシ肥料の材料に最適。
肥料としては脱脂米ぬかが望ましい。

⑤ 骨粉（N 4%、P17～20%、K 0%）

窒素も含まれますが、ゆっくり効果が現れるリン酸主体の肥料。

⑥ 魚粉（N 7～8%、P5～6%、K 1%）

魚を煮て圧搾し、水分と脂を抜いて乾燥させてもの。窒素とリン酸を多く含む。有機質肥料の中では速効性がある。

※有機質肥料の種類と特徴・使い方（やまむファーム）より

⑵　化学肥料

化学肥料は、肥料の三要素（3 ページ参照）のうち、１要素のみ（単肥)、または 2 要素以上を混ぜ合わせた複合肥料（「化成肥料」と「配合肥料」に大別）として販売されています。

化学肥料は、一般的に効き目が早く効果の期間が短い速効性のものが多く、元肥だけでなく追肥としても利用します。また、一部にゆっくりと長い間にわたって効き目が続く緩効性の化学肥料もあり、これは元肥中心に使います。

化学肥料は、成分割合が高いので、一度にたくさん使用すると野菜の根が肥料ヤケ(根が枯れる)になったり、土が荒れる要因にもなります。なるべく、有機質肥料と一緒に使いましょう。

化学肥料の欠点を補う点で「有機入り化成肥料」が便利です。

5　肥料のまきかた

⑴　元肥（もとひ）

種をまく前や苗を植える前にほどこす肥料を元肥と言います。

元肥は、植物の生育している期間中、利用される肥料ですので、効き目の長い有機質肥料が望ましいですが、化学肥料でも追肥と組み合わせながら対応は十分可能です。

種まきなどの１週間前にまくのが良いでしょう。

①　全面施肥

堆肥や化学肥料を畑の全面にまく方法で、ホウレンソウやニンジンなどのようにすきまなく栽培する野菜に適しています。

③　植え穴施肥

カボチャやスイカなどのように作物（苗）の間隔が離れている場合は、植え穴を深く掘ってその底に元肥を入れて土とよく混ぜ合わせます。

苗と元肥が直接触れないようにしてください。

④　植えみぞ肥

うねにほどこす方法で、種や苗を植えるみぞを深めに掘り、元肥を入れて土と良く混ぜ、その上に土を入れて種をまいたりします。(エダマメ、ジャガイモ、スイートコーンなど)

ただ、種や苗（根）と元肥が直接触れないようにしてください。

総合的に考えると、なるべく失敗（肥料ヤケ）を防ぐためには植えつけるベット幅に均一に全面施肥する方法がおすすめです。

⑵　追肥（ついひ）

作物の生育途中にほどこす肥料を追肥と言います。

生育段階に合わせて行うので、速効性のある化学肥料を使うことが多いです。

6　種まきと種の選び方

野菜は、畑に直接種をまいたほうが良いものと、苗を買って（育てて）畑に植えたほうが良いものがあります。ジャガイモは種イモを購入し、切って植えます。

①　種まき中心

・ホウレンソウ、コマツナ、ダイコン、カブ、ゴボウ、ニンジン

・バレイショ、エダマメ、サヤインゲン、サヤエンドウ、トウモロコシなど

②　苗植え中心

・トマト、ナス、ピーマン、シシトウ、キャベツ、ハクサイ、レタス、タマネギ

・カボチャ、メロン、スイカ、キュウリなど

⑤　どちらでも良い

・エダマメ、ソラマメ、トウモロコシ、落花生など

種を買う場合は、普通、袋詰めになっており、有効期限やまく時期を確かめて購入しましょう。

購入後、有効期限が過ぎた種でも芽は出ますが、発芽率はだんだん悪くなります。余った種は、お菓子の空き缶や茶筒などの缶に乾燥剤と一緒に入れてふたをし、テープを巻いて密封して冷暗所に保管してください。

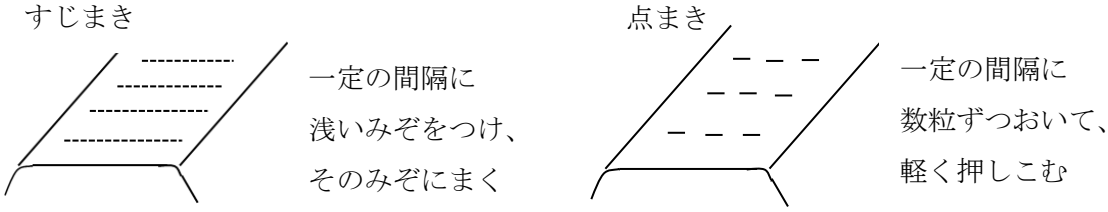
(1)　種のまき方

種をまくときは、かたまって落ちないよう平均的にまいてください。

まいたあと、土をかけ、軽く手で押さえます。かける土は、普通、種の２～３倍の厚さが適当です。

またネギやミツバなどの種は、光が当たることにより発芽が促進されますので、種が見え隠れする程度の土かけにしておきます。うすく土かけしたい場合は、フルイを使うと均一にかけられます。

種のまき方



(2)　水やり

種まき後は、発芽を促すため水やりをして乾きを防いでください。

水やりは、ジョウロで静かに行ってください。勢いが強すぎると種が流れてしまいますし、水が多過ぎると土がかたまって逆効果になります。

7　苗の植え方

(1)　苗を植える時期

札幌では、一般的に 5 月下旬から 6 月上旬が苗の植え頃です。この前に植えると、地温が低いため根の活着が悪く、最悪の場合、枯れてしまいます。

一般の販売店では、ゴールデンウィーク頃から苗の販売を始め、農協では 5 月の上旬から中旬にかけて販売していますが、いずれも植え頃には販売が終了しています。

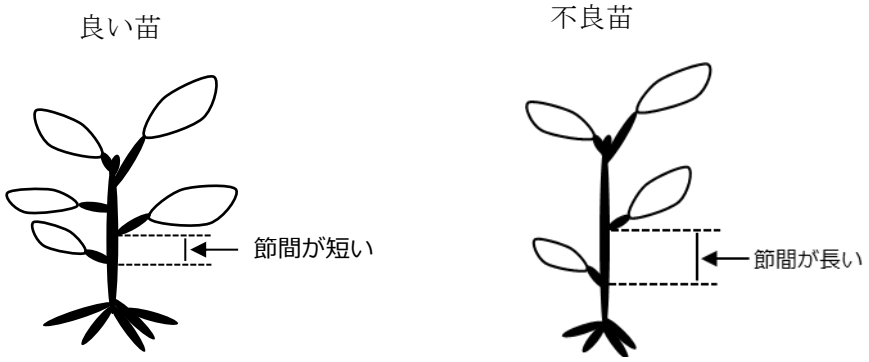
そのため、苗を購入したらすぐに畑へ植えないで、自宅の日当たりの良い暖かい場所で少しの間、育成します。

すぐに植えたい場合は、苗全体をビニールでおおって保温するなどの必要があります。

(2)　苗の選び方

苗を購入する場合は、次の点に注意して選んでください。

①　茎が太くしっかりしているもの
②　葉は大きく厚いもの
③　節間のつまって短いもの
④　根の張りの良いもの



背丈が高くてもいい苗とは限らない

(3)　苗の植え方

苗を植える場所に、クワか移植ゴテで苗の根鉢（根の部分）がすっぽり入る穴を掘って、その中に苗を静かに置き、土を戻して手で軽く根元の土を押さえて固定し、水やりします。

植えた後も、根付くまでは、葉茎がしおれない程度に水かけします。

なお、冷たい水を多量にかけると地温が下がって根の成長を遅らせますし、根が十分に発達していない時期に水をかけ過ぎると、肥料分が流れてしまったり、土を固めて通気性や排水性が悪くなり、根が成長しなくなったりするので注意してください。

苗の植え付け

①　根についている土をできるだけ落とさないようにする。
②　植えるまで根を乾燥させない。
③　極端な浅植え、深植えにしない。
④　苗の周囲の土をあまり強く押さえない。

植えつける場所の土が乾燥している場合は、あらかじめ穴を掘ってからかん水しておき、穴の水がひいてから植えつけると良いです。

ワンポイントアドバイス

①　うねの高さ

乾燥しやすい土壌では、うね（種をまいたり、苗を植える列）は地表面と同じか、低めにして水分を保てるように。逆に水はけがよくない畑は、うねを高めにしましょう。詳しくは農園主にお聞きください。

②　整枝・摘芯をするとき

トマト、ナス、キュウリなどは、良い実をとるため茎の先端を摘み取ったり、葉のわきから出る側枝（わき芽）を取り除かなければなりません。（詳細は 13 ページ以降を参照）

これらの作業を行う場合は、天気の良い日の早朝に行ってください。傷口が早く乾かないと病気の原因になります。

８　病気と害虫を防ぐには

野菜を栽培していると、いろいろな病気や害虫が発生します。

市民農園では、農薬は最後の手段と考えて、まずは病害虫が発生しないように予防することが大切です。

(1)　丈夫に育てる

〇土づくり

排水改善、堆肥等の有機物を施用などで健全な野菜作りの土台をつくります。

〇連作をしないで輪作を実施する

同じ仲間の野菜を繰り返し栽培（連作）すると、様々な土壌病害におかされやすくなります。（連作障害）

〇肥料のやり過ぎに注意

肥料をやり過ぎると病気や生理障害になりやすくなります。

〇適正な植え付け間隔を守る

過度に密植にすると、軟弱徒長したり、通風不良となり病気になり易くなります。

(2)　病害虫に強い品種を選ぶ

同じ野菜でも、品種によって病害虫に強いものと弱いものがあります。病害虫に強い品種を選ぶようにしましょう。スイカ、キュウリ、ナスなどは、病気に強い接木苗が売られていますから、それを使うのも一つの方法です。

(3)　畑を清潔にする

雑草をはやさないように注意し、１作終るごとに野菜の葉や茎を所定の場所にかたづけます。また、害を受けた株は、早めに抜き取り所定の場所にかたづけましょう。

(4)　最も適した栽培時期を選ぶ

種をまいたり苗を定植したりする時期を、早くしたり遅くしたりして、病害虫の発生時期と野菜の生育時期とをずらす方法もあります。

特に、高温期や長雨の時期は、病害虫が発生しやすいので注意しましょう。

(5)　害虫は早めに捕殺

家庭菜園では、虫を捕まえて殺すのも有効な手段です。特に、葉の裏の観察が大事です。こまめに見回りましょう。

(6)　害虫を寄せ付けない

アブラムシはキラキラ光るものを嫌うので、シルバーマルチやシルバーテープの設置で被害を少なくすることができます。

防虫ネットで野菜をトンネル状におおうと、アブラムシやモンシロチョウ、コナガなどの害虫から守ることができます。

(8) 農薬を正しく使う

常に正しく管理し、農薬を使わないで良い野菜を作るのが理想ですが、実際にはなかなかそのようにはいきません。

病気や害虫が発生したときは、早めに発見してその病害虫に適した農薬を選んで正しく使い、被害を最小限に食い止めなければなりません。

① 正しい農薬を選ぶ

症状を農薬の販売店に相談して、適切な農薬を選ぶ。

② 発生初期に使う

病気が蔓延したり、虫が大きくなってからでは、農薬の効き目が弱くなる。

③ 使う時間帯

朝夕の涼しい時間帯に使う。特に真夏の日中のような温度の高い時間帯は避ける。気温が高いと人体に負担がかかるほか、野菜への薬害が発生しやすくなる。

④ 天候に注意

雨が降ると、せっかく散布した薬が流されてしまうので、天気予報に注意する。また、風のないときに散布する。風が強いと、農薬が飛ばされてしまうし、他の野菜や人体にも害を与えることがある。

⑤ 葉の裏にもかける

葉の表ばかりではなく、裏にもかける。しずくが落ちない程度にむらなくかける。

⑥ 農薬のラベルをよく読み、適正に使用する

農薬の使用については、農薬取締法により厳しく規制されています。

使用量や薄め方だけでなく、使える作物は何か、収穫の何日前まで使えるか、1作につき何回使えるかなどの注意事項を確認し、適正に使う。

⑦ 服装に注意

農薬を使うときは、長袖の上着、長ズボン、帽子、マスク、ゴム手袋等で防御し、肌に触れたり吸引したりしないよう十分注意する。

また、散布後は、うがいをして、顔や手などを石鹸でよく洗い、衣服を着替える。

⑧ 保管は厳重に

農薬を保管するときは、冷暗所で湿気のないところに置く。**特に、こどもの手が届かないところに、できればカギをかけて保管する。誤飲などを防ぐため、詰め替えは行わない。**

参考までに野菜の主な病害虫をあげておきますので、症状をよく把握して農協や販売店と相談のうえ農薬を購入してください。

また、木酢液など天然素材を原料とした環境にやさしい製品も販売されています。

病気の例

病　名	主な発病部位	病　気　の　特　徴	発病しやすい主な野菜
灰色カビ病	葉、茎花、果実	まるい大型の灰褐色病斑ができ、灰色のカビが生ずる。	キュウリ、ナス、トマト、イチゴ、レタス、豆類など
立ち枯れ病	根、地ぎわ部	幼苗に多い。 地ぎわ部(根元)が腐敗して倒れる。	キュウリ、トマト、エンドウ、ホウレンソウなど
うどんこ病	葉	葉の表面に白いうどん粉状のカビが生え、やがて灰色になる。	キュウリ、メロン、イチゴカボチャなど
軟腐病(なんぷびょう)	葉、茎、根	葉柄はベタベタに軟化し腐敗 根の中心部が軟化腐敗し、悪臭が出る。	キャベツ、ハクサイ、ダイコン、カブ、レタス、タマネギ、ジャガイモなど
根こぶ病	根	根のところどころに、こぶ状のかたまりができる。	ハクサイ、キャベツ、カブブロッコリーなど

害虫の例

葉、茎、根、花、果実などを食べる食害型	アオムシ、ヨトウムシ、毛虫類、ネキリムシ、ハモグリバエ、ダイコンバエ、コナガ、ヨトウガ、ナメクジ
口でいろいろなところから液を吸う吸汁型	カメムシ、アブラムシ類、ダニ類
根などに寄生する寄生型	線虫類（ネグサレセンチュウ、ネコブセンチュウ、シストセンチュウなど）

除草剤の使用は禁止しています

雑草はきわめて生命力が強く、そのままにしておくと肥料分をどんどん吸収したりして野菜の生育不良を招きますので、早めに除去してください。

除草剤は、使い方を誤ると自分の作物ばかりか、となりの区画の作物まで枯れてしまうことがあります。また、土中に残留して、翌年、作物が育たなくなる危険性がありますので、市民農園では使用を禁止しています。

市民農園では、除草鎌やホーなどを使った手作業の草取りが安全です。

9　各種野菜の作り方

13 ページからは種類別に栽培方法を紹介します。

●「栽培のこよみ」は、道央地方を標準にしています。

●必要な肥料の成分量は、野菜ごとに施肥の目安を参考に決めます。

ここでは、最も一般的な化成肥料（８－８－８）の使用例で書いています。

全ての肥料成分を合わせるのは難しいですが、家庭菜園では、生育に大きく関わる窒素の成分量を中心に考えて、他の成分は多少の増減があっても我慢します。

ただ、タマネギなどのように極端にリン酸の要求度が高い野菜は、リン酸肥料の増肥を考慮します。

野菜づくりで、わからないこと、困ったことがありましたら

まず、農園開設者や農協経済センターに聞いてみてください。

市民農園では、札幌の農家でも作ったことのない作物を栽培していることが多いため、お答えできないこともあります。

そのときには下記の窓口へご相談ください。

①　札幌市農業支援センター（土日祝、年末年始は休み）

職員は圃場や農家に出かけることが多いため、電話によるお問い合わせはご遠慮願います。

用紙に、「氏名、電話番号又はファックス番号、質問」を記入のうえ、787-2221 へファックスしてください。後ほど、電話又はファックスにてお答えします。

②サッポロさとらんど園芸相談室

受付時間：９時～17 時

受付日　：サッポロさとらんど開園日（11/4～4/28 は月曜日休み）

参考　サッポロさとらんどホームページ「市民農園・農学校」園芸相談

http://www.satoland.com/publics/index/15/

③　緑と花の園芸相談（年末年始は休館）

■豊平公園緑のセンター（電話 811-9370）

受付時間：　10 時～12 時、13 時～16 時

受付日　：火曜日～日曜日（月曜日（祝日の場合はその翌日）は休み）

■百合が原緑のセンター（電話 772-3511）

受付時間：　10 時～12 時、13 時～16 時

受付日　：毎週木曜日と日曜日

■平岡樹芸センター（電話 883-2891）

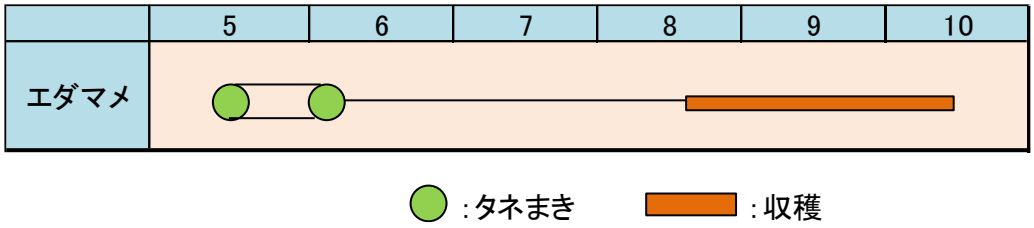
開園期間：4 月 29 日～11 月 3 日

受付時間：10 時～12 時、13 時～16 時

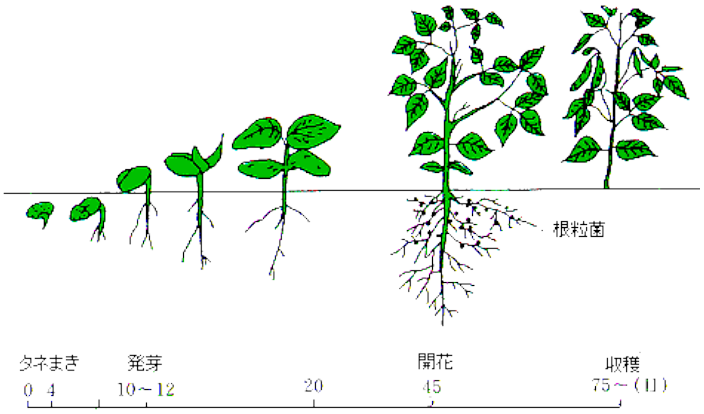
受付日　：毎週水曜日と土曜日

エダマメ（マメ科）

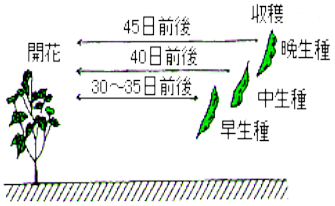
１．栽培のこよみ



２．生育過程



早生から晩生※まで、いろいろな品種があります。熟す時期の違う品種をいくつか作ると、長い間楽しめます。



※注

早生（わせ）　　……早く収獲期に達する品種

晩生（ばんせい）……遅く収獲期に達する品種

３．畑の準備

苦土石灰１㎡当たり 100g を全面に散布します。

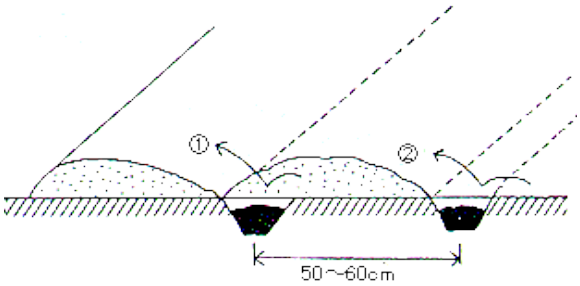
元肥(１㎡当たり)

窒素	リン酸	カリ
2g	10g	8g

豆類化成肥料（3-10-10）70g

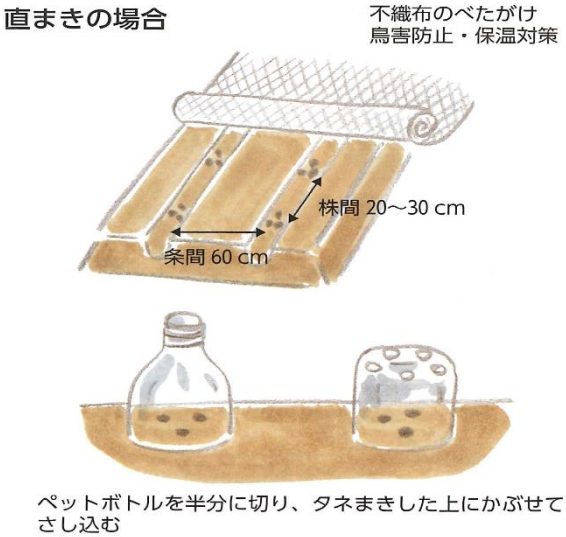
（窒素が多い普通肥料は使いづらい）

① のうね立て後にできる溝に元肥を入れ、
② のうね立て土で土かけしていく。

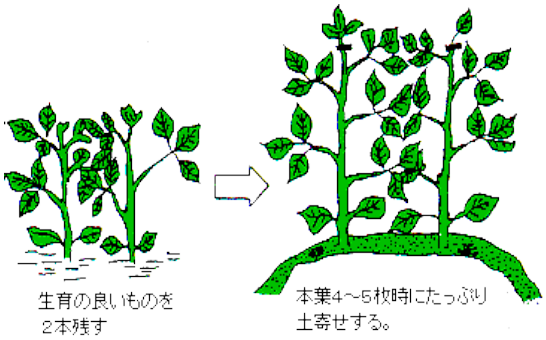


4．種まき

●種は１ヶ所に 3～4 粒まく。深ささは 2～3 ㎝。
●地温を上げ、ハト等に食べられないようべたがけ資材(パオパオ等)を使うと良い
●欠株対策としてポットに播種、育苗し、定植する方法もあります。



5．間引き・土寄せ



本葉 5～6 枚ごろに、株の周りに少量の化成肥料をまいて土寄せします。
土寄せは、発根を良くし、倒れるのを防ぐため必ず行います。

6．収穫

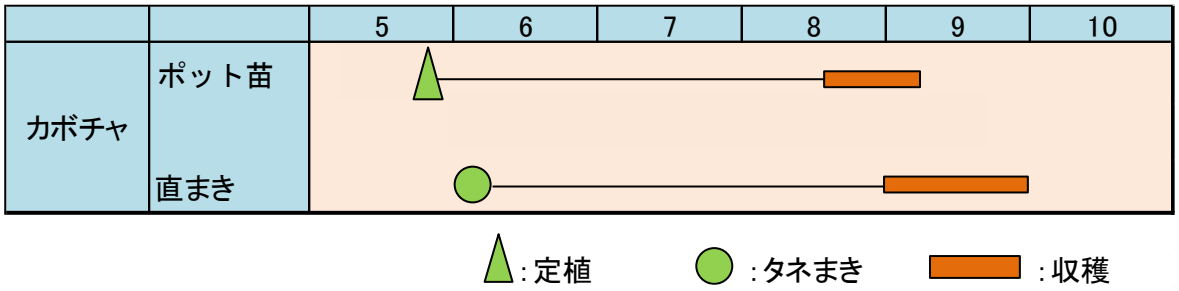
サヤがふくらんで、押して豆が飛び出すころ収穫します。
サヤが黄色になると粒が硬くなり甘みも少なくなります。

7．ワンポイント・アドバイス

●根粒菌の働きにより窒素肥料の要求度は低いので肥料のやり過ぎは禁物です。
●エダマメは、強い光線が必要で、密植し過ぎると実の成長が悪くなります。

カボチャ（ウリ科）

１．栽培のこよみ



２．畑の準備

苦土石灰１㎡当たり 100g を全面に散布します。

元肥(１㎡当たり)

窒素	リン酸	カリ
4g	10g	5g

化成肥料（８－８－８）５０ｇ

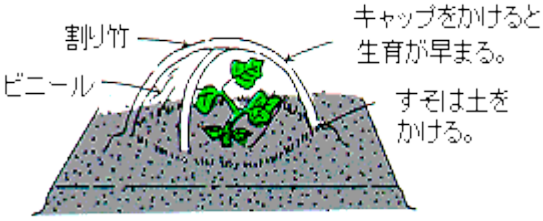
３．うねたて

４．植えつけ

苗定植の場合

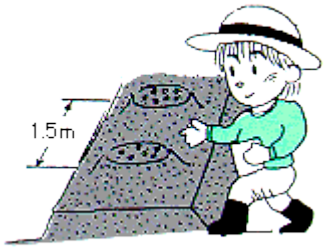
●苗は定植前日に十分水をやっておく。

●本葉３～４枚のころ、
　暖かい日の午前中に定植する。



マルチ、行灯型フィルムでも良い

直まきの場合
●種は１カ所に４～５粒まく。
●本葉１枚のころ、一番良い苗を残す。

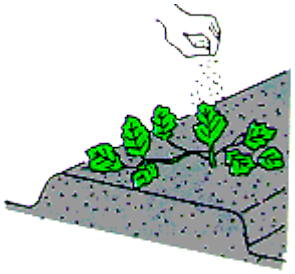


５．追肥

追肥（１㎡当たり）

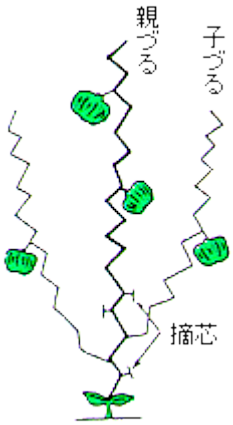
窒素	リン酸	カリ
4g	-	3g

化成肥料（８－８－８）50g を
着果揃い後に行いますが、
草勢いが強い場合は控目に。

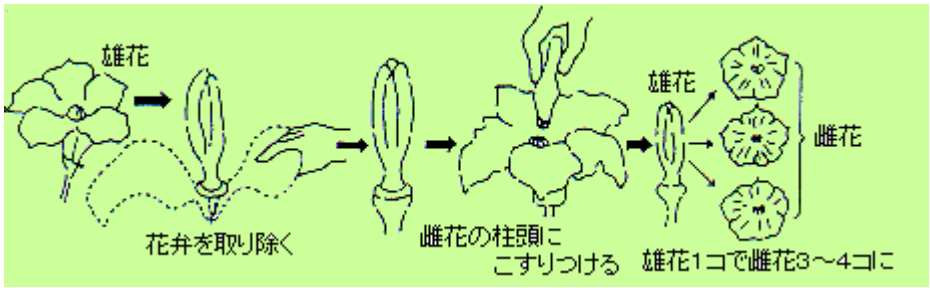


６．整枝

親づる１本と、株元の勢いの良い子づる 2～3 本を残し、他は除去します。



７．人工受粉



花が咲く時期に、くもり、雨、気温の低い日が続くときは、人工受粉を行います。カボチャは早朝に開花し、開花後時間が経つほど花粉の発芽力が低くなるため、人工授粉は遅くとも午前９時ごろまでに行います。

８．収穫

着果後 40 日前後で収獲できます。
判定は果梗（ヘタ）全体に白いひびが入ってコルク状になった時です。
土に接した部分の黄化の程度も参考になります。

キャベツ（アブラナ科）

１．栽培のこよみ

		品種	5	6	7	8	9	10
キャベツ	春まき	アーリーボール、楽園 藍春ゴールド、 エックスボール						
	晩春まき	藍春ゴールド、楽園、 おきな、京波						
	初夏まき	藍春ゴールド、楽園 京波						

：タネまき　：定植　：収穫

２．畑の準備

苦土石灰１㎡当たり 100～150g を全面散布します。

元肥(1 ㎡当たり)

窒素	リン酸	カリ
16g	14g	12g

化成肥料（８－８－８）２００ｇ

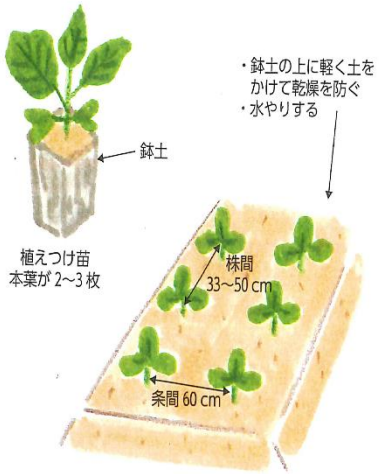
３．苗の選び方

草丈が比較的低く、
しっかりしていて根のはりが良い。

草丈が高く、苗が軟弱で、
茎細、根のはりが悪い。

４．定　植

株間 33～50cm、条間 60cm に植える



５．中耕・除草・追肥

中耕をかねて
除草をしましょう。

虫や病気の発生に
注意しましょう。

追肥(1 ㎡当たり)

窒素	リン酸	カリ
6g	-	6g

結球始めごろに化成肥料（８－８－８）
７０ｇを株間に施用する。

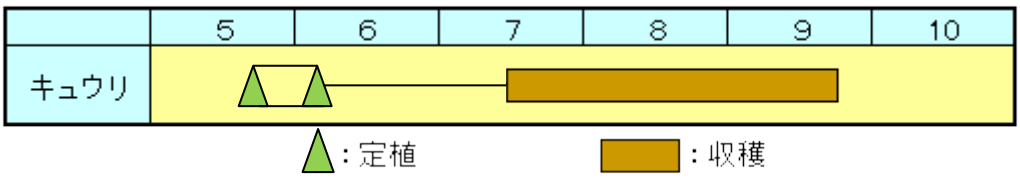
６．収　穫

●次のような徴候が見られたら収獲時期です。
　〇球の上部を手で押さえてみると、堅くしまっている
　〇外葉がめくれてくる
　〇葉が淡緑になり、球全体に光沢が出てくる
●早生種は収穫時期が遅れると裂球するので早めに収穫しましょう

※注
早生種（わせ）　　……収獲時期が早い品種
晩生種（ばんせい）……収獲時期が遅い品種

キュウリ（ウリ科）

１．栽培のこよみ



２．畑の準備

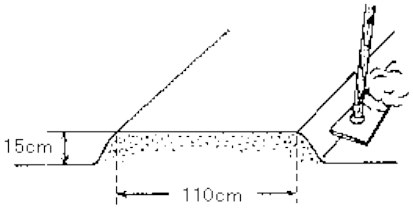
苦土石灰１㎡当たり 150g を全面に散布します。

元肥（１㎡当たり）		
窒素	リン酸	カリ
20g	15g	20g

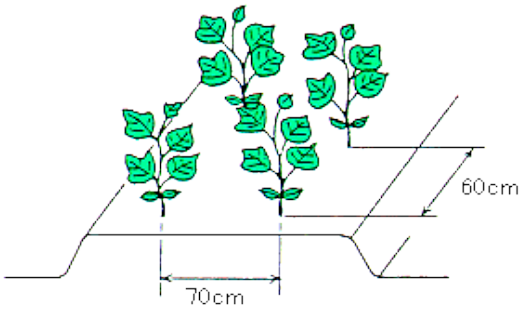
化成肥料（８－８－８）２５０ｇ

３．うねたて

通路の土を
うねの上に盛り上げる。



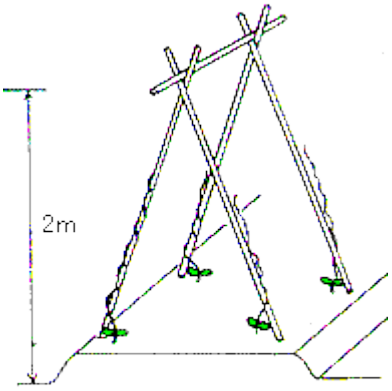
４．定　植



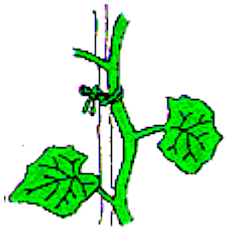
早く植えても地温が低く、
根の付きが良くありません。
５月下旬～６月上旬頃が定植の適期です。

苗は深く植えないように
注意しましょう。（特に接木苗は注意が必要）

５．支柱立て

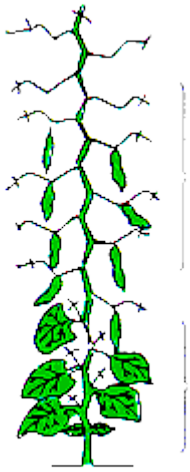


先端が垂れ下がらないうちに、
つぎつぎと誘引します。



支柱は８の字にしばります。

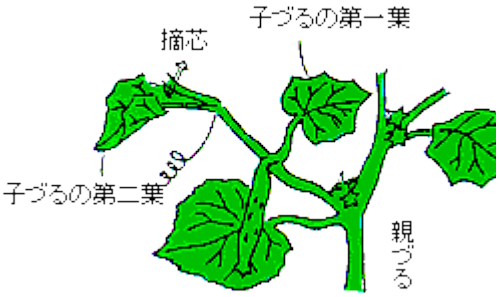
６．整　枝



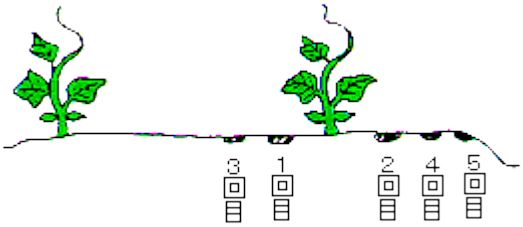
親づるは
支柱の高さで摘芯

子づるは
2 節で摘芯

側枝は
5 節まで除きます



７．追肥・水かけ



追肥（1m² あたり）

窒素	リン酸	カリ
5g	-	5g

月に 2 回程度行います。
化成肥料（８－８－８）60g
雨の少ないときは、1 週間に 1 回程度、たっぷり水をやりましょう。

８．収　穫

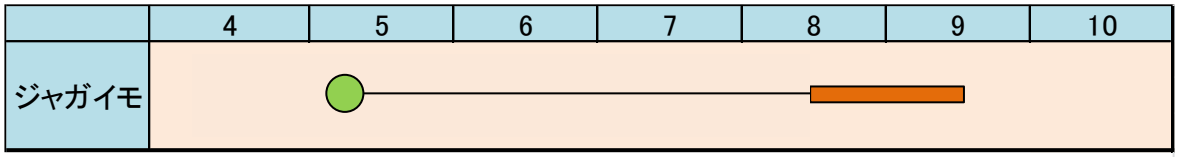
・長さ 20～30cm ぐらいで収穫します。
・大きくなるまで成らしておくと株が弱りますし、キュウリの味も大きく低下します。

９．ワンポイント・アドバイス

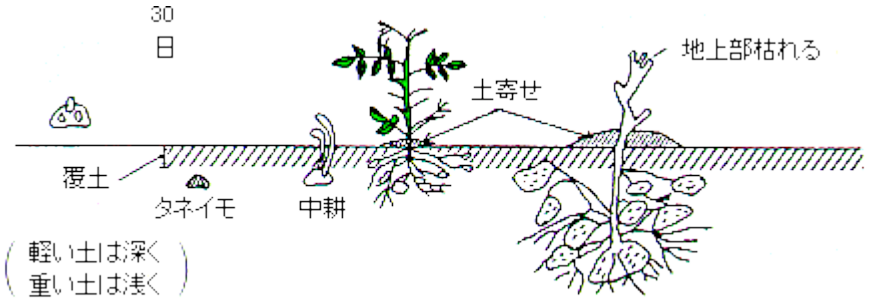
●キュウリは浅根性の作物で乾燥土壌に弱いので、雨の少ないときには水やりの効果が高くなります。（黒マルチや敷きワラによる保水効果も高い）
●葉が大きいので頑丈な防風対策が必要です。
●収獲が始まったら毎日、収獲作業が続きます。（毎日管理可能な場所を選定）
●接木苗の台木から発生した枝は早めに摘み取ります。

ジャガイモ（ナス科）

１．栽培のこよみ



：植え付け　　：収穫



２．種イモ準備

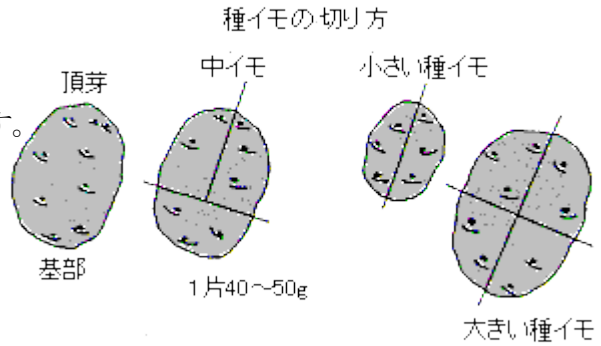
主な品種は以下のとおりです。

粉質系（ほくほくした食感）	粘質系（煮崩れしにくい）
男爵いも ●キタアカリ ●スノーマーチ	●とうや メークイン インカのめざめ

●印はジャガイモシストセンチュウに抵抗性のある品種、スノーマーチはそうか病にも抵抗性がある。

・種イモは必ず農協や種苗店などから購入してください。
食用イモを、翌年に種イモとして植えると種子伝染性の病気（そうか病、黒あざ病、ウイールス病など）が心配されます。

・種イモは、各片に 2～3 個の芽がついているように切って使います。
50g 以下の極小さいイモは全粒で
小さいイモは縦に 2 つ切り、
大きいイモは 3～4 つ切りにし、
１切片 40～50g になるように切ります。



●植付けの 2～3 週間前くらいから種イモを日当たりの良いところに並べ、夜は寒くないところに移します。（欲光催芽：光に当て強い芽を育てる）

３．畑の準備

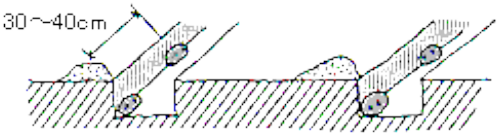
元肥（１㎡当たり）

窒素	リン酸	カリ
8g	14g	11g

化成肥料（８－８－８）100g
（肥料のやりすぎでデンプン価が低くなり、食味が悪くなるので注意が必要です。）

４．植えつけ

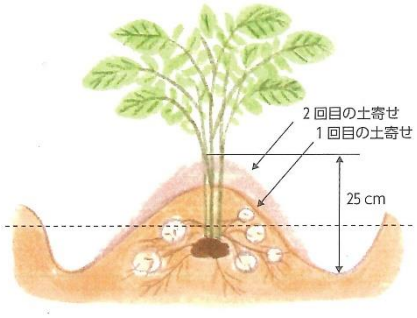
すじまきした肥料に浅く土をかけ、種イモをみぞの片側に寄せて植えつけます。



うね幅７０～８０ｃｍ

５．土寄せ

徐々に土寄せします。
（6/上～6/中頃）



目的
　○緑化イモ防止
　○イモ腐敗防止
　○雑草抑制

６．収　穫

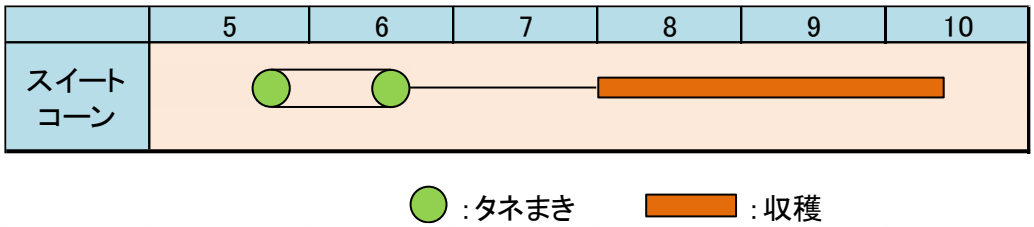
茎葉が黄色～褐色になって以降、晴天の日に掘りあげます。

７．ワンポイント・アドバイス

●そうか病を予防するため春に石灰や堆肥の施用は不要です。
●タネいもは必ず購入したものを使用します。
●培土は早めに心がけ、６月中旬頃には終わらせます。

スイートコーン（イネ科）

１．栽培のこよみ



２．畑の準備

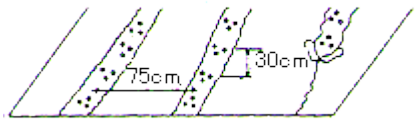
苦土石灰１㎡当たり 100g を全面散布し、
土とよく混ぜます。

元肥（１㎡当たり）

窒素	リン酸	カリ
10g	20g	16g

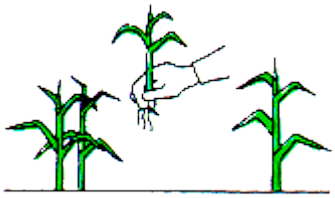
化成肥料（８－８－８）１２５ｇ

３．種まき



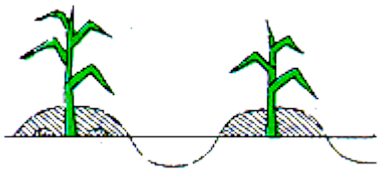
うねに 30cm 間隔で種を 2～3 粒ずつ落とし、
土を 1cm 程度の厚さにかけます。

４．間引き



本葉３～４枚のころに
１カ所１～２本にします。

５．追肥・土寄せ

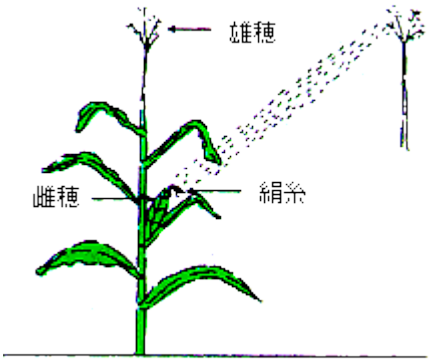


追肥（１㎡当たり）

窒素	リン酸	カリ
6g	-	-

化成肥料（８－８－８）８０ｇを
間引き後、株元に追肥し、土寄せを行います。

６．収　穫



絹糸（けんし、俗にヒゲともいう）が出てから 25 日前後、絹糸がこげ茶色になり、穂の先端がふくらんでいれば収穫の適期です。

収獲が遅れると味が落ちます。

７．ワンポイント・アドバイス

●他花受粉するので、複数列の栽培（１列栽培はダメ）で結実が良くなります。

●スイートコーン以外の種類（例：ポップコーン等）と一緒に植えると、交配して実の品質が悪くなることがあるので避けます。

●収穫期の幅が狭いので、家族数に合わせて種をまくときを変えて収穫期を調整すると長い間楽しめます。

●おいしさを満喫するには、適期に収穫し、収穫後はできるだけ早く食べることです。トウモロコシは収獲直後から呼吸により糖分が低下し始めます。

ダイコン（アブラナ科）

１．栽培のこよみ

		品種	4	5	6	7	8	9	10
ダイコン	春まき	YR桜坂、KSP-32 晩抽喜太一、貴宮							
	晩春まき	晩抽喜太一、夏番長 夏つかさ、 夏つかさ旬							
	夏まき	かつみ、夏つかさ 夏つかさ旬、夏番長							
	晩夏まき	かつみ							

：タネまき　：収穫

２．畑の準備

苦土石灰１㎡当たり 100g を全面に散布します。30cm ほど深く耕し、土とよく混ぜます。

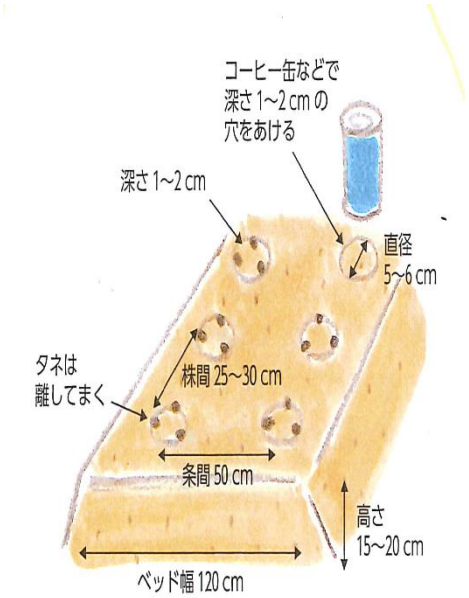
元肥(1 ㎡当たり)

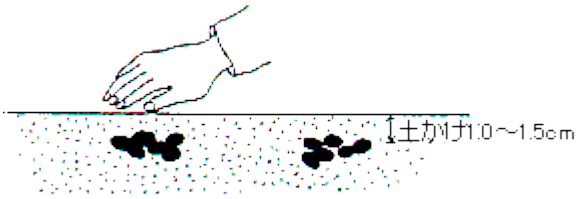
窒素	リン酸	カリ
5g	8g	8g

化成肥料（８－８－８）７０ｇ

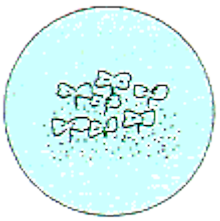
３．種まき

株間２５～３０ｃｍ、
条間５０ｃｍ、１ケ所
２～３粒まきます。





軽く押しかためる。



4～5 日で発芽します。

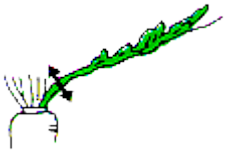
４．間引き

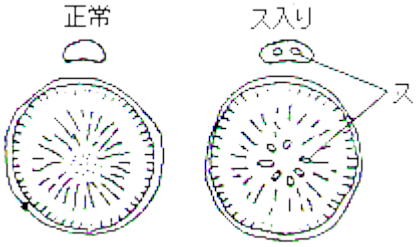
１回目(10 日目)
本葉 1～2 枚のころ、2 本立てにします。
残すのは子葉（双葉）の形がよいもの、
生育が良いもの。

２回目(20 日目)
本葉 3～4 枚のころ、1 本立てにします。
残すのは葉色の濃くないもの、
根くびれ症、病害虫のないもの。

５．収　穫

は種後約 60 日で 1kg 位になります。遅くても 70 日以内には収獲しましょう。
収獲が遅れるとスが入り、食味が低下します。





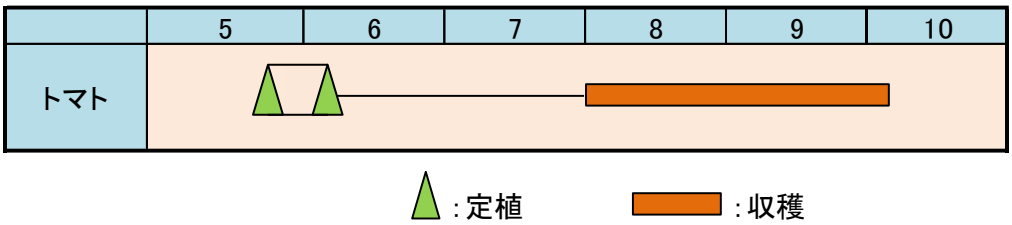
葉のつけ根を切ってみて断面にスが入っているなら根にもスが入っています。

６．ワンポイント・アドバイス

●以前にバーテシリウム黒点病（輪状の黒点）が発生した場所には栽培しない。
●春まきの場合、品種によっては抽苔（トウ立ち）する場合がありますので品種選定が大事です。

トマト・ミニトマト（ナス科）

１．栽培のこよみ



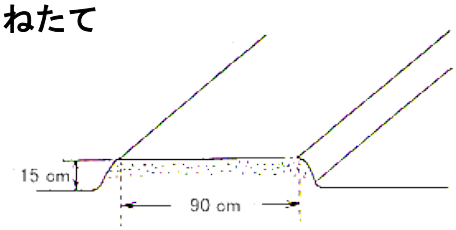
２．栽培の準備

苦土石灰１㎡当たり 150～200ｇを全面に散布します。

元肥（１㎡当たり）		
窒素	リン酸	カリ
10g	20g	40g

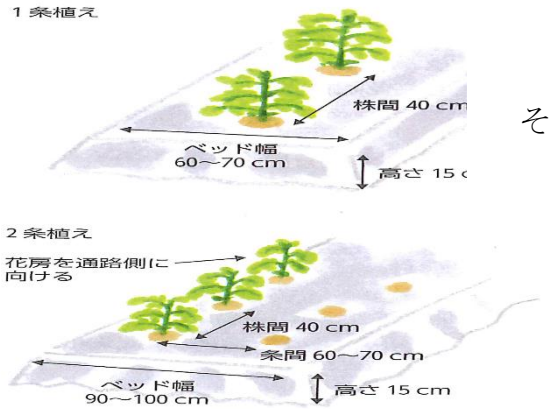
化成肥料（８－８－８）１３０ｇ

３．うねたて



通路の土をうねの上に盛り上げます。

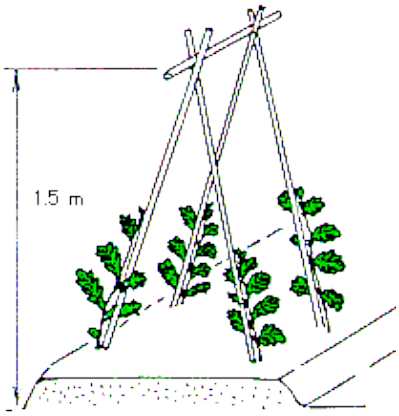
４．定　植

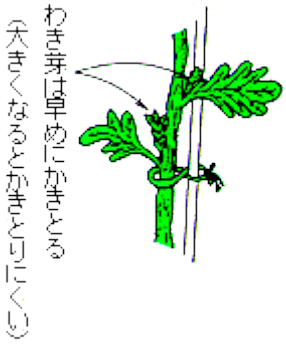


５月下旬～６月上旬が定植の適期ですが、苗としての定植適期は第一花房の第一花が咲いた頃です。

花房は同じ向きに付くので通路側に向けて植えると、その後の管理がしやすくなります。

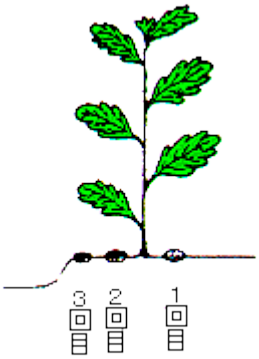
５．支柱立て・わき芽かき・追肥





トマトは果実がなると重くなるので　　支柱には８の字にしばります。
支柱は合掌型がよいでしょう。

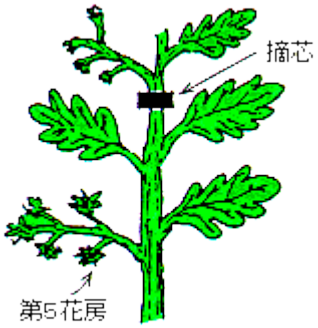
６．追肥・摘芯



追肥（１㎡当たり）

窒素	リン酸	カリ
4g	-	4g

化成肥料（８－８－８）５０ｇ
各果房の 2～3 果目が
10 円玉程度の時期に行います。
草勢が強い（茎が太く上の葉がカールしている）場合は、追肥を控えます。



標準は第６花房の下で摘み取りますが、生育により差があります。
８月上旬の開花花房を最終花房としてその上３葉を残して摘心するのが良いでしょう。

７．収　穫

実が赤くなったものから収穫します。
尻ぐされ果や灰色かびのついたものは早めに取り除きます。

８．ワンポイント・アドバイス

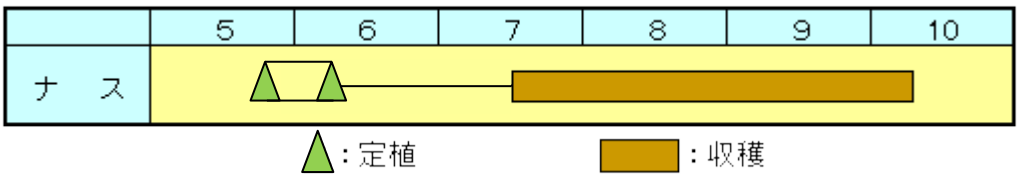
●苗の選び方
・花が１～２個開花している
・茎はタバコの太さで、節間の短く、花芽のしっかりついたもの
・下葉が緑色（黄変していない）なもの
・病気や害虫がついていない

●トマトトーンの利用
特に大玉のトマトは春先の低温時期は着果が悪いので着果促進剤のトマトトーンの効果が大きい。ただし、同じ花房に 2 度処理しないよう注意しましょう。（奇形果の原因）

●果実の先（下部）が黒く腐る（尻腐れ果）要因
要因としては、①土壌中の石灰分不足、②高温乾燥、③肥料が多すぎた場合などが考えられます。対策としては植え付け前の石灰施用、土壌水分の保持、適正施肥量、生育期のカルシウム液剤の散布などが考えられます。

ナス（ナス科）

１．栽培のこよみ



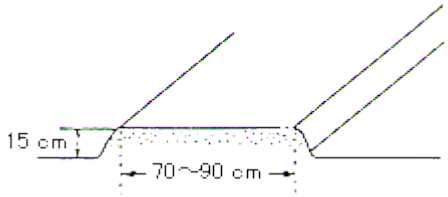
２．畑の準備

苦土石灰１㎡当たり 150g を全面に散布します。

元肥（１㎡当たり）		
窒素	リン酸	カリ
15g	20g	10g

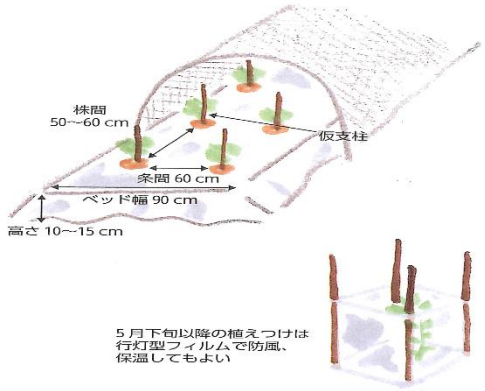
化成肥料（８－８－８）２００ｇ

３．うねたて

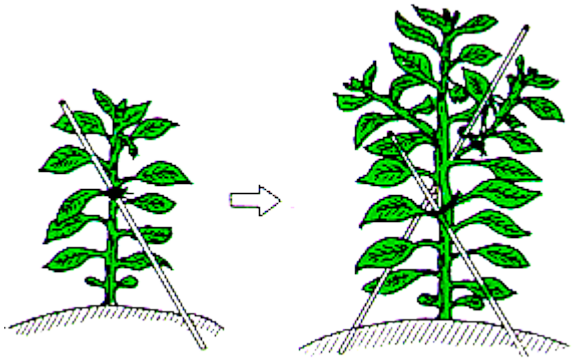


通路の土をうねの上に盛り上げます。

４．定　植

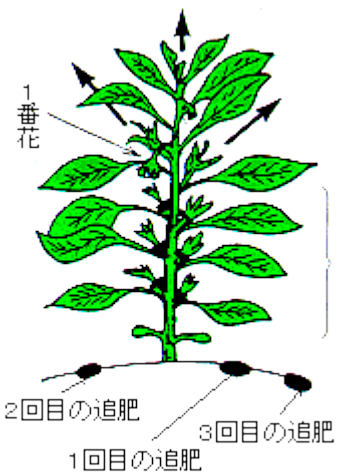


早く植えても地温が低く根つきが悪いので、
5 月下旬～6 月上旬に植えます。
何らかの保温対策が大事です。
（トンネル、行灯型フィルム、マルチなど）



風に倒されやすいので
植えたらすぐにしましょう。

６．整枝・追肥



１番花の下の側枝２本を残します。

下の側芽は早めにかきとります。

生育が後れ気味のときは、
下の側芽もある程度残した方が
収量が確保できます。

追肥（１㎡当たり）

窒素	リン酸	カリ
2g	-	5g

化成肥料（８－８－８）２５ｇを植え付け４週間後から、月に１回行います。

雨の少ないときは水をやることも忘れずに。

７．収　穫

収穫のはじめのころは、株が弱らないよう
実が大きくなる前に 50g ぐらいで収穫します。

８．ワンポイント・アドバイス

●家庭菜園のナスでは収獲期直前に、茎葉がしおれる半身萎凋病（連作障害）にかかり易いので接木苗の使用が望ましいです。

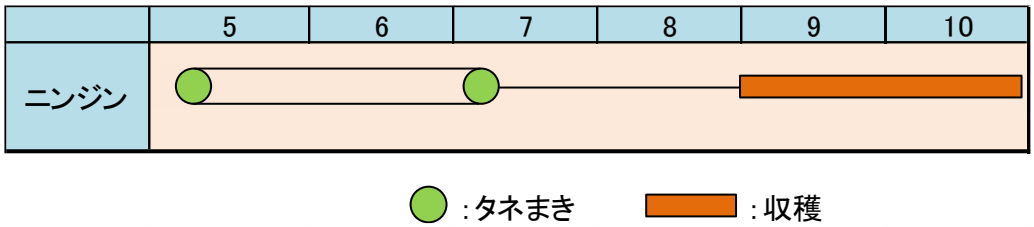
●接木苗利用の場合の注意

① 接木部分より深く植えると接木の効果がなくなりますので注意して下さい。

② 台木よりトゲのある枝が出る場合があるので早めに摘み取ります。

ニンジン（セリ科）

１．栽培のこよみ



２．畑の準備

苦土石灰１㎡当たり 150g を全面散布します。

元肥（１㎡当たり）

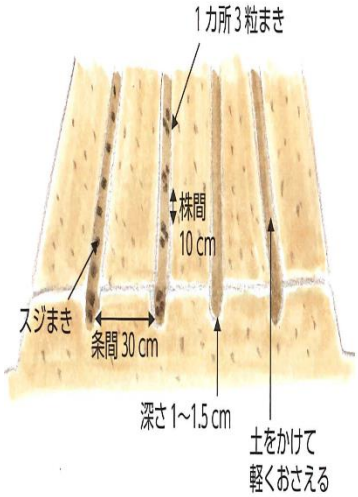
窒素	リン酸	カリ
12g	15g	12g

化成肥料（８－８－８）１５０ｇ

３．種まき

ニンジンは発芽率が低いのでスジまきにするか、１ケ所に３粒まきにします。

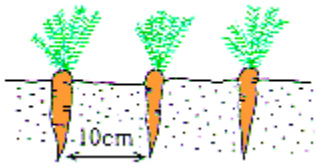
間引き後、株間 10cm、条間 30cm が標準ですが家庭菜園では株間は７～８ｃｍでも大丈夫です。



５．間引き

土が湿っているときが適しています。

本葉 4 枚ごろまでは
競い合わせた方が生育は進みます。



間引きは本葉 4～5 枚のころまでに
終わらせます。

生育初期に雑草が多いと生育が悪くなります。間引きまでに一度は除草しましょう。

６．追肥と土寄せ

●追肥

肥料が流れやすい砂壌土や痩せた土地以外では追肥は不要です。

追肥（１㎡当たり）

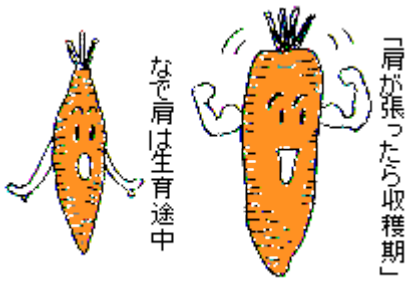
窒素	リン酸	カリ
3g	-	-

化成肥料（８－８－８）４０ｇ

●土寄せ

本葉 6～7 枚ごろ、首が隠れるくらい土寄せします。

肩の部分が日に焼けず、綺麗な色になります。



７．収　穫

170～200g ぐらいで収穫します。

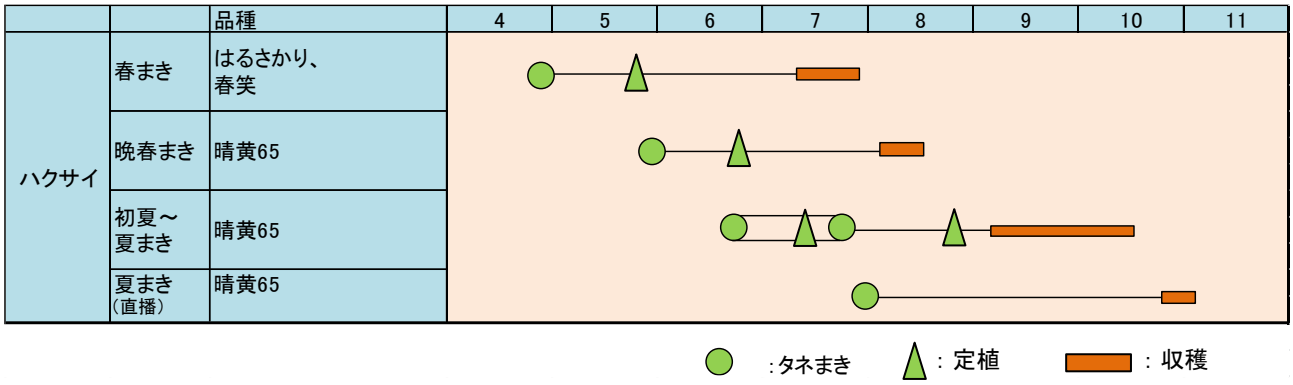
収獲が遅れると品質が低下し、割れが多くてかたくなります。

８．ワンポイント・アドバイス

ニンジンは、種に土をかけすぎたり、土壌表面が乾燥すると発芽が悪くなるので注意しましょう。

ハクサイ（アブラナ科）

１．栽培のこよみ



２．畑の準備

苦土石灰１㎡当たり 150g を全面に散布します。

元肥（１㎡当たり）

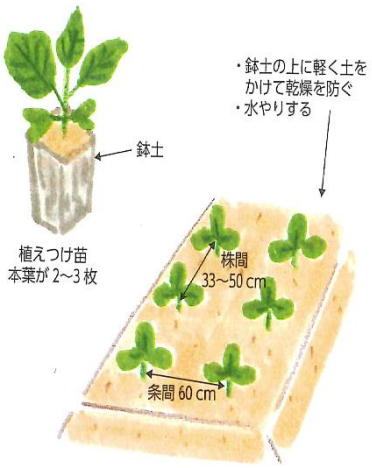
窒素	リン酸	カリ
16g	18g	18g

化成肥料（８－８－８）２００ｇ

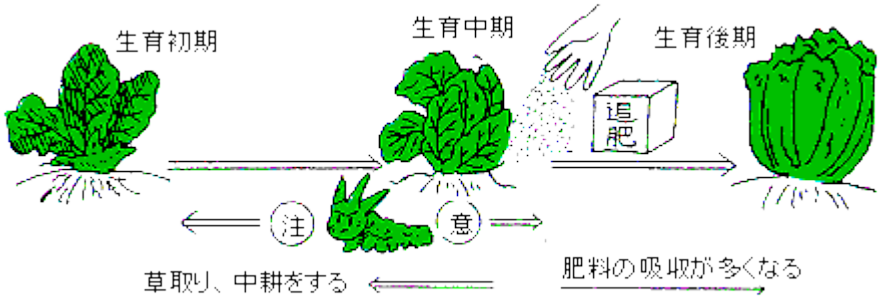
３．定植

高さ１０ｃｍのベッドをつくります。

条間 75cm、株間 50cm に本葉４～５枚のポット苗を植えつけます。



４．管理（追肥・中耕ほか）



追肥（１㎡当たり）

窒素	リン酸	カリ
6g	-	4g

化成肥料（８－８－８）７０ｇを株間に結球初め頃に行います。

５．病害虫防除

●害虫ではアオムシ、コナガ、ヨトウガ、ナメクジ、アブラムシなど
病気では根こぶ病、軟腐病、黒斑病などです。

●農薬で防除する場合は葉裏もよく観察し、幼虫が小さいうちに葉裏によくかかるように防除しましょう。

●人間に毒性の極めて低い農薬もありますのでご検討下さい。
（キャベツでも同様です）

６．収　穫

●結球が始まって 20 日ほどで収獲期になります。

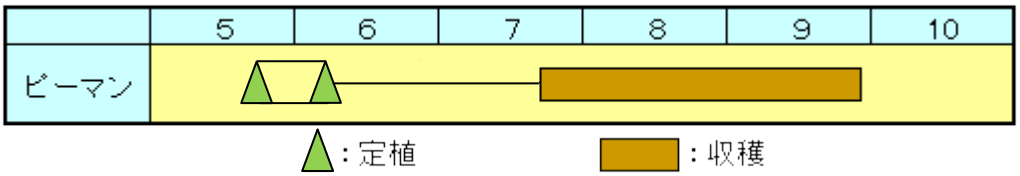
●８～９分結球し、球を上から押すと少しへこみ、弾力性のあるものが食べ頃です。

７．ワンポイット・アドバイス

●アオムシ等の害虫がつきやすいので、定植の時から編み目の小さなネットを被覆して栽培すると大丈夫です。

ピーマン・ナンバン・トウガラシ（ナス科）

１．栽培のこよみ



２．畑の準備

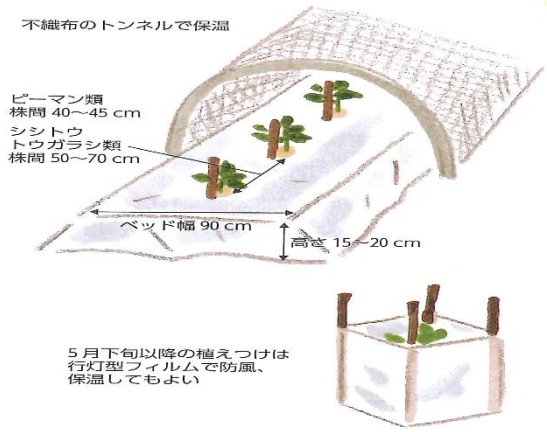
苦土石灰１㎡当たり 200g を全面に散布します

元肥（１㎡当たり）		
窒素	リン酸	カリ
10g	20g	10g

化成肥料（８－８－８）１３０ｇ

３．定　植

畝幅 90cm、株間 50cm とします。温度が必要なので何らかの保温対策が有効です。



（マルチ、トンネル、行灯型フィルム）

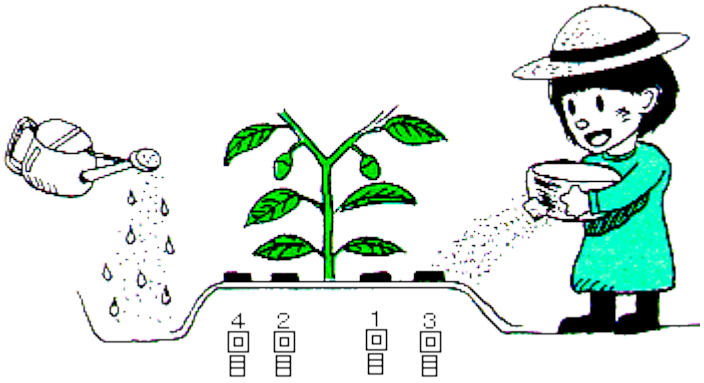
あまり急いで植えても
地温が十分（16℃以上）でないと
根つきが良くありません。

5 月下旬～6 月上旬が植え時です。

４．追　肥

植え付け２週間後にします。

生育期間が長いので肥料切れしないよう、ただし多すぎないように。



追肥（１㎡当たり）

窒素	リン酸	カリ
5g	-	5g

化成肥料（８－８－８）６０ｇ

植え付けしたあと２週間後から、月に１回行います。そのつど土寄せします。

株が大きくなるにつれ株もとからはなして施します。

ピーマンの仲間たちは水やりの効果が高いです。

６．収　穫

●株の負担を軽くするため、若いうちに収穫します。

●シシトウガラシは土が乾燥したり、大きくなりすぎると辛くなります。

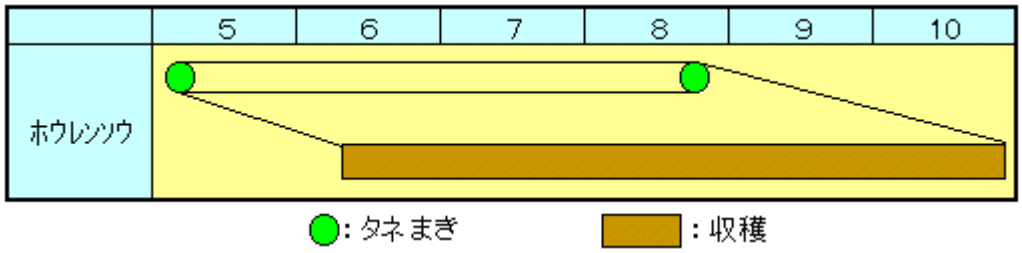
７．ワンポイント・アドバイス

●ピーマンにもトマト同様に尻腐れ果が発生します。対策はトマトと同じなのでトマトの項を参照して下さい。

●最初の果実は正常な果実にはなりにくいので初期の段階で摘み取ります。

ホウレンソウ（ヒユ科）

１．栽培のこよみ



	雨よけハウス			露地
	春夏まき	夏まき	晩夏まき	春夏まき
品種	SC7-405、アリスト、サマンサ、ネオサイクロン	ネオサイクロン、アリスト、スペードワン	アステア、ミストラル	スペードワン
まく時期	5 月 1 日～7 月 20 日	7 月 21 日～8 月 20 日	8 月 21 日～8 月 31 日	5 月 1 日～6 月 10 日
収穫時期	6 月 10 日～8 月 20 日	8 月 20 日～9 月 30 日	10 月 1 日～10 月 20 日	6 月 21 日～7 月 20 日

ホウレンソウは、とう立ち※を起こしやすいので、種をまく時期に合わせて品種を選んでください。

※とう立ち：とう（花をつける茎）が伸びること。食用に適さなくなる。

２．畑の準備

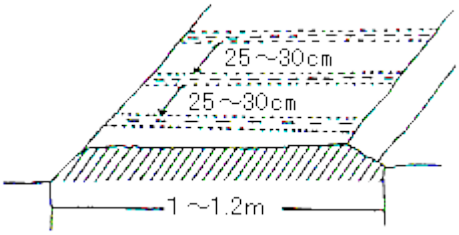
苦土石灰 1 ㎡当たり 200g を全面散布します。

元肥（1 ㎡当たり）

窒素	リン酸	カリ
9g	15g	8g

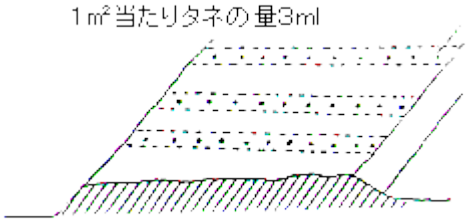
化成肥料（８－８－８）110g

３．うねたて



2cm 程度の細く、浅いすじを切ります。

４．種まき

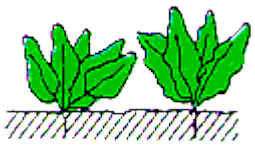


すじに 5cm 間隔程度で薄くまきます。
土かけは、厚さ 1cm 程度にかけ、軽く上から押さえてから十分に水をかけます。

５．間引き

本葉展開時に 5～8cm 間隔に間引く。
除草をかねて中耕します。

６．収　穫



品種により差がありますが、春まきで約 45 日、夏まきでは 35 日前後で収獲できます。

草丈 25～27cm くらいで収穫します。
朝方より夕方に収獲する方が栄養や機能性成分が多く、おいしいです。

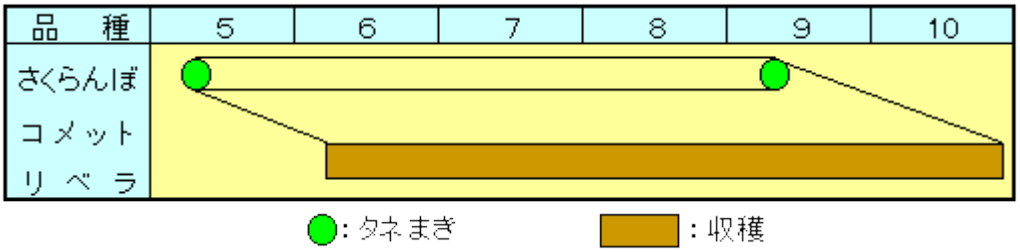
７．ワンポイット・アドバイス

●春先の日の長い時期に栽培すると品種により抽苔（トウ立ち）しやすくなりますので品種の選定が大事です。

●ベランダで栽培する場合、室内の照明が漏れて日長が長くなり、抽苔の原因となる場合がありますので注意して下さい。

ラディッシュ・ハツカダイコン（アブラナ科）

１．栽培のこよみ



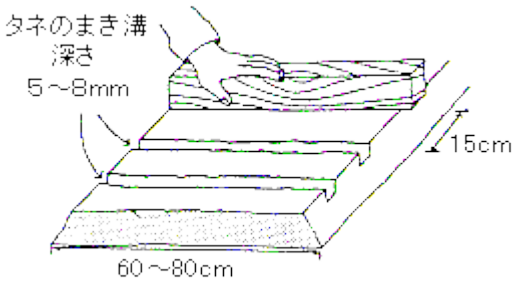
２．畑の準備

苦土石灰を１㎡当たり 100g を全面散布します。

元肥(1 ㎡当たり)	
堆　　肥	2kg
化成肥料	120g※

※化成肥料は窒素８％、リン酸８％、カリ８％のものを基準にしています。

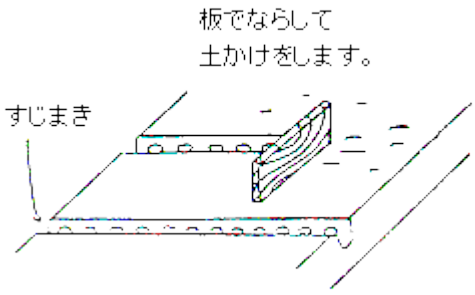
３．うねたて



４．種まき

土かけはうすく、
種の 2～3 倍の厚さにします。

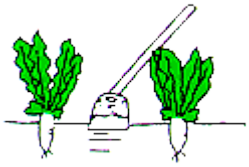
4～5 日で発芽します。



５．間引き

本葉が出はじめたころに 4～5cm 間隔に間引きします。

６．中　耕



除草もかねて中耕します。

７．収　穫

種まきから 25～30 日ころです。

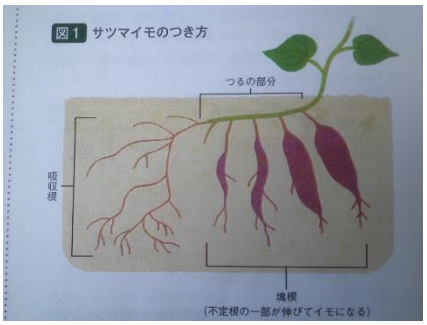
収穫適期
本葉が 6 枚前後
根が 2～2.5cm

長く畑におくとスが入ります。
土が乾くと肥大が悪くなります。

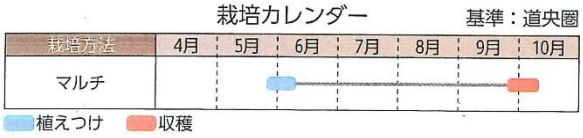
８．ワンポイント・アドバイス

●収穫が遅れるとスが入ったり、品質が低下しやすいので注意して下さい。

さつまいも（ヒルガオ科）



1．栽培カレンダー



2．畑の準備・施肥

・苦土石灰１㎡当たり 100g を前面に散布します。

・肥料は窒素肥料を多くすると茎葉だけが旺盛に茂り、「つるぼけ」状態にあり、イモの肥大が不良になる場合があります。

	肥料成分量（1㎡あたり）		
区　分	窒素（N）	リン酸（P）	カリ（K）
基　肥	５ｇ	１０ｇ	１５ｇ
			（北海道野菜地図より）

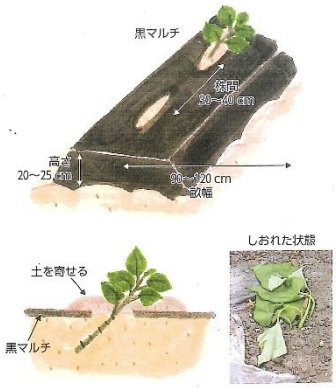
3．苗の準備

ポット苗と切り苗（根がない）が販売されていますが、茎が太く、葉がいたんでいない切り苗を購入しま。

3．植え付け方

・垂直植え、斜め植え、船底植えなどがありますが、北海道では斜め植えが一般的です。

・植え付け後は不織布等でトンネル被覆すれば生育は良好になります。



4．畦づくり・植え付け

・5 月中旬に高さ２０～２５ｃｍのベッドをつくり、黒マルチで覆います。

・ベッド幅９０ｃｍ、株間３０～４０ｃｍ位です。

・植え付け後、葉はしおれた状態が 10 日近く続きますが、根がつくと再生します。

・植え付け後の防風・保温対策が極めて重要です。

5．病害虫対策

病害虫の被害は少なく、家庭菜園では防除の必要性はありません。

6．収穫・保存

９/末～10/上頃畑が乾いている状態で収穫します。

保存温度は 13～15℃位が望ましく、低温では腐れ易くなります。

7．ワンポイント・アドバイス

●切り苗（根がない）を利用します。

●植え付け後の防風・保温対策が収量に大きな影響を与えます。

さといも（サトイモ科）

1．栽培カレンダー

2．畑の準備・施肥

・苦土石灰１㎡当たり 100g 全面に散布します。

・さといもは連作障害が出やすいので、5 年くらい栽培間隔をあけましょう。

・水分が多い土壌が適しているので、乾燥する畑は避けます。

・植えるスペース全体に肥料をまき、土地とよく混ぜ、土を寄せて培土します。

・培土後、マルチをして地温を高めます。
（収穫期までそのままにする）

肥料成分量（1m² あたり）

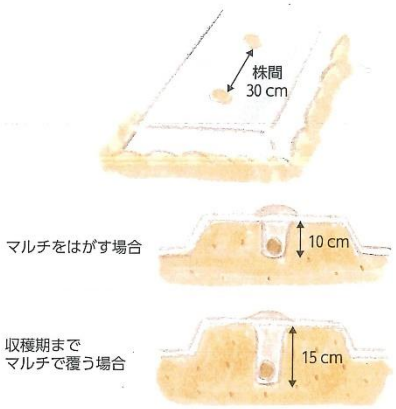
区分	窒素(N)	リン酸(P)	カリ(K)
基肥	10 g	20 g	10 g
追肥１回あたり	2 g	—	2 g

※追肥は土寄せ時に 2 回まく　（栽培事例より）

3．タネイモの植え付け

・３０ｃｍ間隔に、ナイフで切り込みを入れて、１５ｃｍ位の深さに、芽を上にして植えます。

・植え付け後は不織布等でトンネル被覆すれば生育は早まります。



4．病害虫対策

家庭菜園では防除の必要はありません。

5．水やり

乾燥を嫌うため、ベッドが乾かないように
こまめに水やりをします。

6．収穫・保存

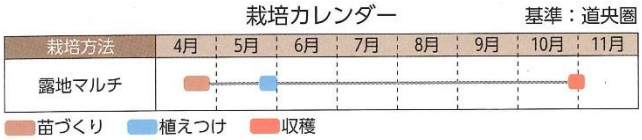
10 月中旬以降スコップで掘り起こし、土を振るい、外側から子イモをかき取り収穫します。
保管は土付きのまま新聞紙に包み、１０℃前後の常温で保管します。

7．ワンポイット・アドバイス

●乾燥に弱いのでこまめな水やりが大事です。

ヤーコン（キク科）

１．栽培カレンダー



２．畑の準備・施肥

・苦土石灰１㎡当たり 100g を前面に散布します。

草丈が 150cm 以上と旺盛となるので、他の野菜の生育に邪魔にならないように植え付ける場所を選びましょう。

基肥を前面にまき、深さ２０ｃｍまでよく混ぜます。

肥料成分量（1 m² あたり）

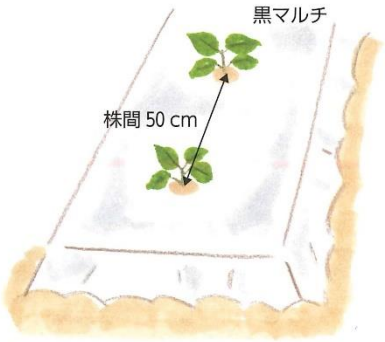
区分	窒素(N)	リン酸(P)	カリ(K)
基肥	15 g	15 g	15 g
追肥	2 g	—	2 kg

※追肥は 8 月に生育状況を見て、株間にまく

（栽培事例より）

３．植え付け

５月下旬以降、本葉が４枚くらいの苗を株間 50cm 間隔に植えます。



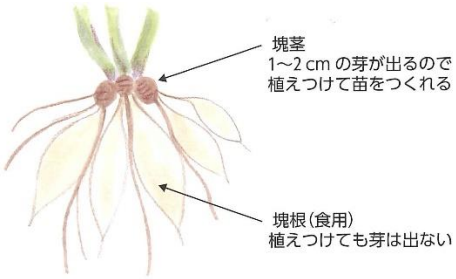
４．病害虫防除

家庭菜園では防除の必要はありません。

５．収穫・保存

初霜が降りる頃、掘り取り収穫します。

収穫したら、乾かないようにポリ袋に入れ、５～10℃の冷蔵庫や涼しい場所で保管しましょう。日光に当たると、皮が赤褐色に変色するので黒色のポリ袋を使います。

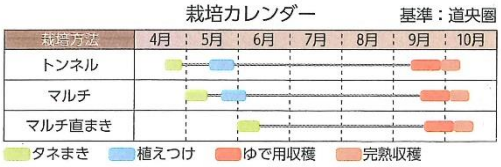


６．ワンポイント・アドバイス

●草丈が高いので周囲の作物に注意して下さい。

落花生（マメ科）

1．栽培カレンダー



2．畑の準備・施肥

・苦土石灰１㎡当たり 100g 全面に散布します。

・肥料は窒素割合の少ないマメ専用肥料が利用しやすいです。

肥料成分量（1 m² あたり）

区分	窒素(N)	リン酸(P)	カリ(K)
基肥	3 g	10 g	10 g

（栽培事例より）

3．タネまき・苗づくり・植え付け

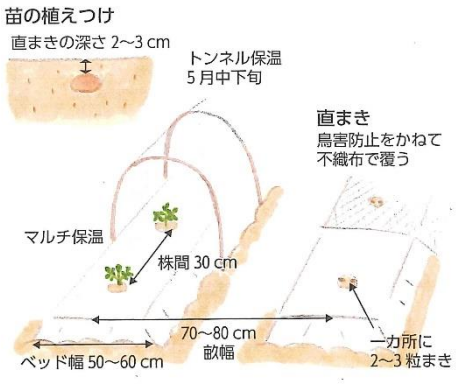
・タネからやる場合は直径 6cm ポットに肥料入りの育苗用園芸培土を入れ、4 月下旬～5 月上旬にタネまきし、室内の窓辺の温かい場所で、適時、水やり管理します。

１数間ほどで発芽します。本葉２～3 枚の頃に植え付けます。

・直まきする場合は、株間 30cm、一か所に２～3 粒まきます。

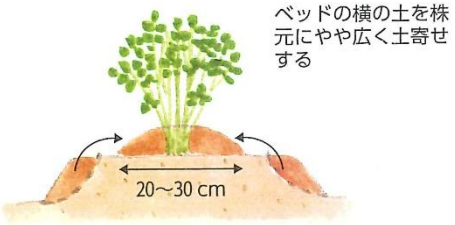
・初心者はポット苗を購入して植え付けしたほうが無難です。

・植え付け後は不織布等でトンネル被覆すれば生育は早まります。



4．土寄せ

花が咲き、子房柄が伸び始めたら、マルチを取除き、株元に幅 20～30cm 土寄せします。



4．病害虫

家庭菜園では無防除で問題ありません。

5．収穫・利用・保存

・9 月下旬頃以降、サヤの編み目が 8 割ほどはっきりした状態が収穫適期です。

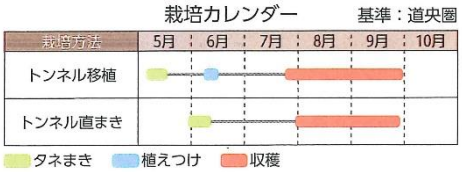
・保存はネット袋に入れて凍結しない、風通しの良い場所が望ましいです。

6．ワンポイント・アドバイス

●花が咲き、子房柄が伸び始めたら、マルチを除去する。

オクラ（アオイ科）

１．栽培カレンダー



２．畑の準備・施肥

・苦土石灰１㎡当たり 100g 全面に散布します。

・多湿を嫌うので、水はけのよい場所で栽培します。

追肥は生育の状況を見ながら、1～2 果収穫したところから 15 日間隔で株間にばらまきましょう。

肥料成分量（1 m² あたり）

区分	窒素(N)	リン酸(P)	カリ(K)
基肥	10 g	20 g	10 g
追肥(1 回分)	2 g	1.5 g	2 kg

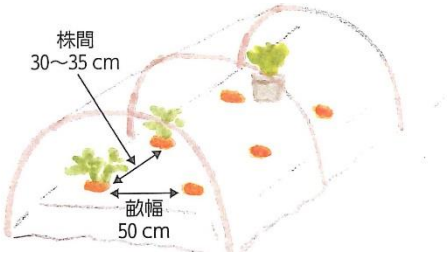
（栽培事例より）

３．植え付け

・マルチをしてトンネルで保温しおき、十分な地温とさおんを確保してから、5 月下旬～6 月上旬に苗を２～3 本上にします。

・直接タネまきする場合は、6 月上旬に３～4 粒まきましょう。

・植え付け後、不織布等でトンネル被覆すれば生育は良好になります。



４．病害虫対策

ナス半身萎凋病の発生する畑では、萎凋病が生育後半に出る場合があります。

土壌病害なのでナス等にも発生している場合、オクラの栽培は困難になります。

害虫ではアブラムシがつきやすいので注意して下さい。

５．摘葉・水やり

一番下の果実の下の葉を 2 枚位残し、それ以下の葉は摘葉する。

６．収穫

サヤの長さ８～１０ｃｍで収穫します。収穫が遅れるとかたくなり品質が低下します。

７．ワンポイント・アドバイス

●高温性作物なので保温対策が大事です。

ゴーヤー（ウリ科）

1．栽培カレンダー

2．畑の準備・施肥

・苦土石灰１㎡当たり 200g 全面に散布します。

・肥料はベッド幅に全体にまき、土とよく混ぜます。追肥は生育の状況を見ながら１回目に収穫した頃に行い、

以降２０日間隔で行います。

肥料成分量（1 m² あたり）

区分	窒素(N)	リン酸(P)	カリ(K)
基肥	10 g	20 g	10 g
追肥(1 回分)	2 g	1.5 g	2 kg

（栽培事例より）

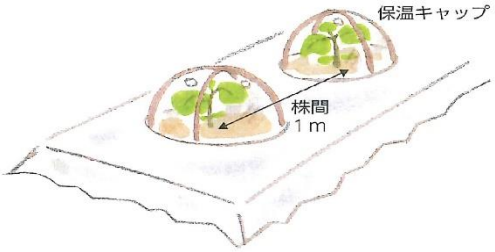
3．植え付け

・マルチをして地温を十分に上げ、気温も上昇する５月下旬～６月上旬に、本葉が２～３枚になった苗を植え付けます。

・保温キャップなどで保温し、根付きを促します。

・株間は広めに１m確保します。

・保温対策が生育に大きく影響します。



4．病害虫対策

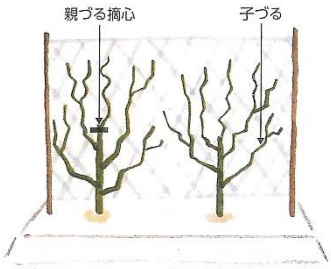
主な病気はうどんこ病、害虫ではアブラムシです。

登録ある農薬で対応します。

5．支柱の立て方・仕立て方

・丈夫な支柱を立て、キュウリネットを張ります。

・親づるがネットに達したら（本葉 10 枚頃）、摘芯（芯を止める）して子づるを伸ばし誘引すると子づるに良い花がつきます。



6．収穫

着果から収穫まで、高温期だと２週間、温度が低いと３０日程と温度が大きく影響します。遅れると、表面が黄色くなり始めます。

7．ワンポイント・アドバイス

●高温性作物なので保温対策が大事です。

主要野菜の種まき、植え付け、収穫時期（道央地帯、露地栽培）

	野菜名	種まき	植え付け	収穫期	備考	
果菜類	トマト類	3月20日～4月5日	5月20日～6月5日	7月25日～10月5日	ミニ・中玉も同様	風よけ保温が必要
	きゅうり	4月20日～5月10日	5月25日～6月15日	7月15日～10月10日		
	なす類	3月10日～20日	5月25日～6月10日	7月15日～10月10日		
	ピーマン類	3月20日～31日	6月1日～6月15日	7月15日～9月30日	シシトウ・ナンバン	
	かぼちゃ移植	4月15日～25日	5月15日～5月25日	8月15日～9月5日	ポリ鉢苗	
	直まき	6月1日～15日	－	9月15日～10月10日		
	えだまめ	5月15日～6月5日	－	8月15日～10月10日	品種で収穫期は異なる。ハト等の鳥害のある地域は、育苗して移植する。	
	さやいんげん	6月1日～7月15日	－	8月5日～9月30日		
	さやえんどう	5月20日～7月10日	－	7月20日～9月30日		
	スイートコーン	5月10日～6月20日	－	8月10日～10月15日	苗植も可能	
	すいか	4月10日～25日	5月15日～31日	8月5日～31日	定植時、マルチを張り、トンネルや保温キャップ等行う。	
	メロン	4月10日～25日	5月15日～31日	8月5日～31日		
	いちご一季なり	―	8月20日～31日	6月25日～7月20日	販売苗の大苗春定植も可	
	四季成り	―	5月15日～31日	7月20日～11月10日	秋定植も可能	
根菜類	だいこん	4月25日～8月15日	－	7月1日～10月31日	品種で播種時期が異なる。	
	にんじん	4月25日～6月20日	－	7月25日～10月31日	4月播種はベタガケが必要。	
	かぶ	4月25日～8月25日	－	6月20日～10月20日		
	じゃがいも	―	5月10日～20日	8月20日～9月20日	浴光催芽した種いもを使用する。	
	ながいも	―	5月10日～20日	11月1日～20日	催芽した種いもを使用する。	
	ごぼう	5月10日～6月20日	－	9月10日～11月20日		
葉茎菜類	はくさい移植	5月1日～7月31日	6月1日～8月20日	7月20日～10月20日		
	直播種		7月20日～31日	10月25日～11月5日		
	キャベツ	4月10日～6月25日	5月10日～7月25日	6月25日～10月10日		
	レタス	4月15日～7月10日	5月10日～8月5日	7月10日～10月10日		
	サラダ菜	4月25日～9月15日	－	6月5日～10月25日	小さい内より「すぐり菜」として収穫可能。4月播種はベタガケ保温が必要。	
	こまつな	4月25日～9月15日	－	6月5日～10月25日		
	水菜	4月25日～9月15日	－	6月5日～10月25日		
	春菊	5月10日～8月31日	－	6月20日～10月15日		
	チンゲンサイ	4月20日～8月31日	－	5月25日～10月15日		
	タアサイ	4月20日～9月15日	－	6月10日～10月25日		
	体菜	4月25日～9月15日	－	5月20日～10月31日		
	からしな	4月25日～8月31日	－	6月5日～10月31日		
	ほうれんそう	5月1日～8月31日	－	6月10日～10月20日	時期により品種が異なる。	
	ブロッコリー	4月15日～7月5日	5月15日～7月31日	7月10日～10月31日	ハウス内で育苗するか、購入苗を使用する。	
	カリフラワー	4月15日～7月5日	5月20日～7月25日	7月15日～10月25日		
	セルリー	2月15日～4月15日	5月20日～6月25日	8月1日～10月10日		
	アスパラガス	4月5日～4月15日	5月20日～5月31日	5月10日～7月10日		
	たまねぎ	3月1日～3月15日	5月1日～5月15日	8月25日～9月20日		
	ながねぎ	3月1日～4月25日	5月25日～7月25日	8月10日～10月31日	小さくても収穫可能	
	越冬どり	5月10日～5月31日	7月10日～7月31日	4月10日～5月31日		
	こねぎ	4月25日～7月31日	－	7月5日～10月5日	すぐり収穫可能	
	にら	4月25日～5月15日	7月20日～8月10日	5月10日～6月20日		
	みつば	4月25日～7月10日	－	6月1日～10月10日		
	にんにく	―	9月20日～9月31日	7月20日～7月31日		
	あさつき	―	9月1日～9月10日	4月15日～5月15日		
	パセリ	3月10日～20日	5月25日～6月5日	7月15日～10月10日	小さくても収穫可能	
	野沢菜	4月25日～9月5日	－	7月1日～10月31日		

奥付

参考図書

○北海道野菜地図（その 38）
　北海道農業組合中央会、ホクレン農業協同組合連合会
○北国の野菜づくり 49 種
　公益財団法人　北海道農業改良普及協会
○北海道農業入門　新規就農者向けテキスト【土壌肥料・病害虫編】
　社団法人　北海道農業改良普及協会
○北海道農業入門　新規就農者向けテキスト【野菜編】
　社団法人　北海道農業改良普及協会
○JA さっぽろホームページ「野菜の育て方」（2018 年 1 月 24 日時点）
　http://www.ja-sapporo.or.jp/agriculture/grow/index.html
○ステップアップ北の家庭菜園
　北海道新聞社

第 1 版発行　平成 13 年 4 月
第 9 版発行　平成 30 年 4 月

編集　札幌市農政部農政課
電話　011-211-2406