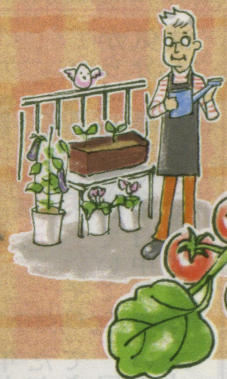


マイブランド
野菜を作ろう!

5月

菜園くらぶ

監修/帖地 近行



1株あると重宝する
香味野菜

シン



収穫まで
約2カ月!

〔シソ科・中国南部から、ミャンマー、ヒマラヤにかけて原産〕

雑草並みに生命力が強く、一度栽培すると種がこぼれて2年目から自然に生えてきます。土質を選ばず半日陰でも育ち、耐暑性が強く生育旺盛です。

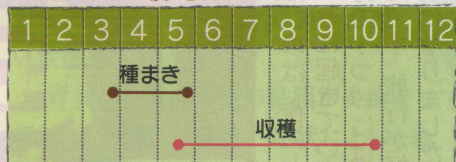
ビタミン、カルシウム、鉄分などミネラルを含み香りも高く、日本料理には欠かせないハーブの一つです。芽シソ、葉シソ、穂シソ、実シソと成長に応じて利用を楽しめます。

用意するもの(1㎡当たり)

■種 ■元肥(完熟堆肥2kg、化成肥料50gまたは鶏ふん150g) ■追肥(1回当たり)化成肥料25~50g

※前の作物に堆肥や肥料を使ったときは、元肥や追肥は減らしてよい。

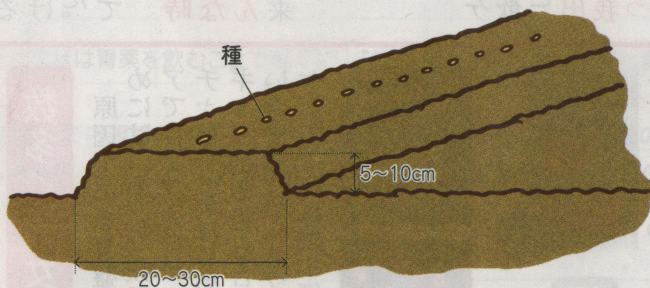
栽培カレンダー



栽培手順

① 種まき

種まきの1週間前までに元肥を施し、よく耕し高さ5~10cmの畝を作る。1週間後種を筋まきし、種が隠れる程度に薄く土をかぶせ軽く押さえる。土が乾燥しているときは丁寧に水をかける。



② 管理

※シソの種は好光性(光が当たらないと芽が出ない)なので、厚く覆土すると発芽が非常に悪くなる。

・間引き: 本葉2枚のところに数cm間隔で間引く。引き抜かず丁寧に掘り上げて移植してもいい。本葉5枚のところに約10cm間隔に間引き、本葉10枚までに株間30~40cmにする。
・追肥: 間引きをしたあと必要なら追肥をする(葉が小さい、色が薄い、草丈の伸びが悪い時など)が、ほとんど肥料を与えなくても育つ。

③ 収穫

① 芽シソ: 子葉が開いてから本葉が2枚のところに摘み取る。
② 葉シソ: 株が30cm以上に伸びたら下の大きい葉から利用する。ただし一度に多くの葉を取ってしまうと後の生育が悪くなるので、各枝から満遍なく収穫していく。



③ 穂シソ: 8、9月になると花穂が出てくるので、少しずつ収穫していく。
④ 実シソ: 穂シソを取らずにいると結実するので摘み取る。つくだ煮や塩漬けなどに利用できる。

ポイント

- あまり早まきすると発芽が悪くなるので、暖かくなってから種をまく。
- こぼれ種でも発芽するので、種まき後の覆土は薄くする。
- 摘芯をしなくても側枝が出てくるので、一度にたくさん葉を取らない方がよい。