



## ⑲ニンジン育てよう

# 種は多めに 乾燥防いで

ニンジンはセリ科ニンジン属の代表的な緑黄色野菜です。原産は中東のアフガニスタンで、多くのカロテンが含まれています。カロテンにはガンの発生を抑制する働き他に体内でビタミンAに変換され、髪や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあります。また、油と相性がよく、揚げ物や油炒めなど共に摂取することでビタミンAの効果が増します。

### ①畑の準備

種まき2週間前に、苦土石灰を1平方メートルあたり150グラム全面に施し、良く耕し、小石や前作の根など取り除きます。その1週間後に、1条まきの場合、うね幅50～60センチ前後、深さ10センチの施肥溝を切って、1平方メートルあたり堆肥2キログラム、化成肥料（成分15・15・15）100グラム、ヨウリン20グラムを施して耕します。



### ②種まき

元肥の真上にまくと股根になりやすいので、元肥を入れた溝の横に浅く溝を作り、そこに種をまき、5～8ミリの厚さに覆土し軽く押さえ、たっぷり水をやります。ニンジンの種は発芽が悪いのでやや多めにまき、敷わら、敷草をして乾燥を防ぎます。

### ③間引き・追肥

1回目の間引きは本葉1、2枚のころ、密生した部分を間引き、少量の追肥をします。2回目は本葉3、4枚のころ、生育の早いものと遅いものを抜いて株間を5センチぐらいにします。そして、うねの片側を削って速効性の化成肥料を1平方メートルあたり30グラム程度施し、軽く土寄せします。3回目は本葉5、6枚のころで最終間引きになるので10～12センチの株間に間引きます。

### ④土寄せ・除草

追肥の時に、根の肩の部分が隠れる程度に土寄せをします。根が広がる発芽後60～70日のころからは、中耕、土寄せはしません。また、生育が遅いので、草に覆われ生育不良になる前に除草します。

### ⑤病害虫防除

根を加害するネコブセンチュウ、葉や茎を加害するヨトウムシなどの害虫と黒斑病、軟腐病などの病害が発生するので登録のある農薬で防除します。

### ⑥収穫

適期は、根の肩の部分が張ってきたころです。三寸ニンジンや小型の品種で発芽から60～90日、五寸ニンジンで90～120日ほどです。

（鹿児島市都市農業センター）