



## ④7 ニラを育てよう

# 年に3,4回収穫できる

ニラはネギの仲間で、カロチンやビタミンC、アリシンなどを豊富に含み、疲労回復や血行促進のほか、殺菌、免疫力を高めて、風邪などの予防効果が期待されます。原産地は中国で、冷涼な気候を好み、高温や乾燥に強く、一度植えると年に3,4回収穫できる家計にやさしい野菜です。

### 1. 品種

葉幅の広い大葉ニラや葉幅の狭い在来ニラ、次々と花が付き花茎を食用にする花ニラがあります。

### 2. 苗床の準備

播種の2週間前までに苦土石灰を1平方メートル当たり100g散布し耕うんします。その1週間後に堆肥1kg、化成肥料(成分8・8・8)を100g散布し耕うんします。

### 3. 播種, 育苗

発芽適温は10度以上、生育適温は20度前後、播種時期は2月下旬～3月ごろです。幅80cmの育苗床に、条間20cm、深さ1cmの溝を掘り、1cm間隔に播種し覆土します。播種後にかん水し、その後乾燥したらかん水します。

### 4. 畑の準備

定植の2週間前までに苦土石灰を1平方メートル当たり100g散布し耕うんします。その1週間後に堆肥2kg、化成肥料(成分8・8・8)を100g散布し耕うんし、畝幅50cm、高さ5cmの畝を立てます。

### 5. 定植

5～6月に苗が草丈20cm程度に成長したら、株間20cmで定植します。1か所に4株をまとめて植えます。

### 6. 株の養成, 追肥

7月ごろに花芽が出たら摘み取ります。化成肥料を、7月、10月、2月に1回につき1平方メートル当たり20g散布し、1年目は収穫しないで株を養成します。

### 7. 病害虫

春秋にアブラムシが発生します。見つけたら捕殺しましょう。さび病、べと病が発生するので水のやりすぎに気を付けます。

### 8. 収穫

植え付けた翌年4月以降に、草丈20cm程度ではさみで切り取り、根元を3cmほど残し、収穫します。収穫後に、化成肥料をまき、クワで軽く耕し、株元に土を寄せ、新しい茎葉の成長を促します。



(鹿児島市都市農業センター)