

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタナ

ごりん

Green

25号 2014.5月

春です!

家庭で

健康野菜づくりに 2014

チャレンジ!



出荷に向け順調に育つ
ほうれんそう

(訓子府町 中村洋子さんのハウス内でのかん水作業)

春です! 健康野菜づくりにチャレンジ!



1 畑の準備

種まき前に、石灰、肥料をまいて、21~24cmの深さによく耕します。雑草の根など、土壌に混入している余計な物を取り除いて下さい。

土の固まりを細かく砕く

基肥(1㎡当たり)
苦土石灰 100g
化成肥料 50~100g
(ベトダブへ全面施用)

2 種まき

シノミなどの防除剤(ダイアジノン粒剤5などを混ぜます)を混ぜます。

床面をていねいに平らにします。

板で溝をつける。幅2cm、深さ1~1.5cm

畦幅20cm

120cm

種の間隔は2cmくらいにしてまき付け、約1cm厚さに覆土して、軽く鎮圧します。

3 間引き

1回目の間引きは本葉2~3枚で行いましょう。

2回目の間引きは根が1.5~2cmに肥大したところ

(発芽ぞろい)

4~5cm

10cm

土壌施用防除剤の効果...期間は30日くらいなので、間引き葉は、これ以降に利用する

6 ウィルス病対策

【マルチ栽培】まき付け期:7月20日~8月15日
モザイク病、シノミの被害を軽減できます。

反射マルチ

18x20cm

50cm

95cm

マルチ栽培は基肥を30%くらい減らします。

■作り方のポイント

- はくさいなどのアブラナ科野菜につく「根こぶ病」にはすこぶる弱いので発生地では作付けないで下さい。
- 排水不良の場所では高畦に、また「肥料やけ」に弱いので全面に施肥します。
- 発芽をそろえるには砕土をていねいにし、覆土を均一にして鎮圧します。また発芽までは土の乾きを防ぐようにしましょう。
- 高温期には、ス入りが早まるので、採り遅れないようにして下さい。

○ = 種まき ■ = 収穫

時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
春まき(べたがけ)	○	○	■					
春夏まき		○	■					
夏まき			○	○	■			



4 病害虫防除

アオムシ防除
・マラソン乳剤 1000倍液
アブラムシ防除
・マラソン乳剤 2000~3000倍液
茎葉散布。収穫14日前まで散布可。

5 省農薬のために

寒涼しゃべたがけ資材でアブラムシ・アオムシなど害虫の侵入を防ぎます。

※べたがけ資材の間引き期ころまでかけるとシノミの被害を軽減できます。(高温期には高温障害に注意)

8 収穫

・小かぶは直径4~5cmくらいで、収穫しましょう。

・高温期にはス入りの進行が早いので注意しましょう。

・根重約300gを目安として下さい。

おススメの一品
かぶのそぼろ煮

1 畑の準備

種まき前に、石灰、肥料をまいて、なるべく深く起こします。水はけの悪い所は高さ15~20cm、幅80~100cmのベッドをつくと良いでしょう。

基肥(1㎡当たり)
苦土石灰 100~200g
化成肥料 150~200g
(ベトダブへ全面施用)

2 芽出し

気温が高い時期に行います。

流水に一昼夜漬ける

種の準備
白い根が数mm出たものをまきます。

1㎡当たり
角種 6~8粒
丸種 10~20粒

水を切って湿った布でぐるんで冷蔵所に置きます。夏は冷蔵庫に入れても良いでしょう。

3 種まき

クワの幅に種をばらまきます。

土がけは1cmで軽く鎮圧します。

20cm 20cm

80~100cm
2~3条の広幅まき

切りワラ

4 間引き

発芽がそろったら混み合っているところを間引きます。

本葉4~6枚までに株間10cmにします。

5 雨よけ・日よけ

高温期には寒涼しゃべトンネルをかけましょう。

1mくらいの高さにヨシを張ってもOK。

ほうれんそう

■作り方のポイント

- 水はけの良い畑で堆肥と石灰をたっぷりしてから作りましょう。
- とう立ちを防ぐために種をまく時期によって品種を変えて下さい。
- 高温期には雨よけと日よけを行って下さい。

時期	品種	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
春まき	晩抽パルク	○	○	■				
春夏まき	キングほうれん草		○	○	○	○	○	○
夏まき	ブライント 晩抽サンホープ			○	○	○	○	○
晩夏まき	晩抽パルク					○	○	○

○ = 種まき ■ = 収穫

6 べたがけ栽培

ハナバエ類・アブラムシ・ヨトウムシの食害を防ぐには不織布(ふしよくふ)のべたがけが有効です。

不織布 たるませてかける

ハナバエ類の幼虫による被害

二つ折りにして杭で押さえます。

7 収穫

おおきくなったものから順次、間引きながら収穫します。(目安は25cm程度)

おススメの一品
ほうれんそうとペペロンチーノ

1 苗づくり

育苗日数が多いので、苗で購入するほうが良いでしょう。

2 植え付け準備

本葉10~11枚の節間がつまり、子葉のついた、茎が太めのがっちりした苗が良い。

良い苗

悪い苗

茎が細く、節間が長く、葉が立ち上がり気味で葉色の淡い苗は悪い。

なす

■作る本数と作り方のポイント

- 千両系4本、長なす4本、米なす2本程度を植えると、様々な料理で楽しめます。
- 高温性野菜なので、早植えを避け気温が十分上がってから、露地では6月上旬ごろ植えつける方が良いでしょう。
- 半身萎凋病という土壌伝染性の病気に弱いので、なすを栽培した場所は3~4年間栽培を避けます。
- 夏に生育が旺盛になり、混み合ってくると、着果が悪くなるので、中央部の枝を間引いて光が各枝に十分当たるようにしましょう。

時期	5月	6月	7月	8月	9月	10月
トンネル	△	△	■	■	■	■
露地		△	■	■	■	■

△ = 植え付け ■ = 収穫

3 畑の準備

基肥(1㎡当たり)
堆肥 4kg
苦土石灰 100g
有機化成 100g

4 植え付け方法

植え付けの1週間前にマルチをかけ、地温を地下10cmで16℃以上上げておきます。平均気温が16℃以上になってから天気の良い日に午後2時までに植え付け、トンネルまたは肥料袋などで風よけをします。

50~60cm

60cm

90cm

バオバオなどべたがけ資材でトンネルを保温したり、肥料袋などで風よけをしましょう。

5 支柱の立て方と仕立て方

なすは、第1花の下の葉の腋から出てくる枝を上から2本残し、その他の枝は2葉程度までに摘み取ります。主枝と腋芽からの分枝2本を残して3本仕立てとするのが基本となります。

主枝は伸び

残す枝

摘み取る枝

摘み取る枝

2本植えの場合 1本支柱にします。

1本植えの場合、2本V字支柱とすると受光条件が良く、着果が良くなります。

6 生育診断

花より上に4~5葉の葉をつけている花も大きくて良好な生育が望めます。2~3葉の場合は栄養不良です。

病虫害防除
病気より害虫が問題となります。
アブラムシ防除
・マラソン乳剤 2000~3000倍液
茎葉散布。収穫前日まで散布可。

8 整枝

混みすぎて、着果や色が悪くなったら、中央部の混みすぎた部分の枝を間引き、各枝に日光が十分に当たるようにします。

切り取る

切り取る

切り取る

株の中央部に向う枝を間引く

7 追肥・かん水

化成肥料30~40g/m²、25~30日ごとに、株元よりすこし離してベッド肩部をめくって散布します。中央部はマルチに小さな穴を開けて下さい。

穴

肥料

9 収穫

収穫は、色、つやの良い、気温の低い早朝が良いでしょう。果実を直接握らず、へた部を持ち、ハサミで収穫します。トゲがある場合はケガをしないよう、手袋をして収穫しましょう。

おススメの一品
なすと豚肉炒め

・小なす
・卵形なす(千両系) 50g程度で着取りします。
・丸なす(米なす) 品種で大きさが異なります。(トゲがあるので注意します)
・長なす(長者・黒腸など) 140g程度で収穫します。

※農薬の使用についてはラベルを確認し、使用方法を守りましょう。マラソン乳剤の100mlボトルについては、北見・留辺蘂・訓子府資材店舗にて販売されています。

JAきたみらい 加工商品のご紹介

JAきたみらい地区で収穫された農産物の美味しさや安全安心、生産者の思いを全国の消費者に直接伝えるためにオリジナル加工商品をお届けしております。

▶玉ねぎと牛すじのカレー



◀大正金時と鶏肉のキーマカレー



▲JAきたみらい おひさまカレー



▶なまら白花豆たへさドレッシング



▶なまらたまねぎたへさドレッシング



▶芳醇 玉葱醤油



▲オニオンコンソメ



▲北海道レンジでシチュー

北見男しゃく芋とねぎのクロック



スノーマーチ
▼カットポテト

北海道の郷土料理
いももちコロッケ

▲白花美人
(白花豆甘納豆)

熟成スノーマーチの
ポテトグラタン風コロッケ

販売店舗様からの一言



(※1)
今年の3月より、オホーツク管内48店舗のセブン-イレブン様で、JAきたみらいの加工商品を販売いただいております。今回はその中から「セブン-イレブン北見 とん田東町店」の高橋オーナー様より地域商品への思いなどを伺いましたのでご紹介します。



Q JAきたみらい商品を取り扱うきっかけは？

A セブン-イレブンは全国定番の商品だけでなく、地域の特徴のある商品の取り扱いを進めています。その中で地域性の高いJAきたみらいの商品を取り扱おうと思ったのがきっかけです。

Q JAきたみらい商品を取り扱って、お客様の反応は？

A 売れ行きは好調です。値段は安くはないが、美味しさが支持されてリピーターも多く、カレーなど20個もまとめ買いするお客様もいます。地元のものは目に留まるのでしょうか。

Q 今後JAきたみらいに期待することは？

A 引き続き地元の商品を取り扱っていきたくと考えています。今後は地元の農産物をお客様に提供できるような取り組みと一緒にできればと考えています。また、北見は焼き肉の町なので、焼肉のたれをぜひ発売してほしいですね。

(※1) 2014年3月末現在

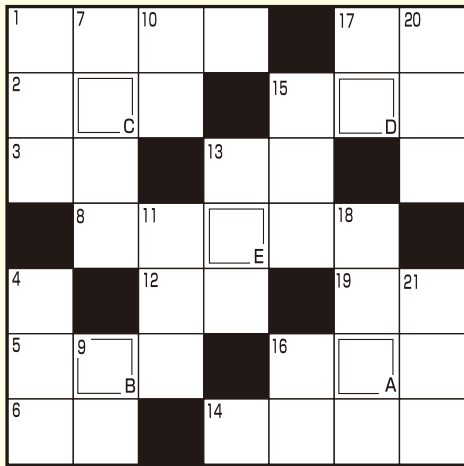
※セブン-イレブン様では常温品のみのお取り扱いになります。また、店舗様で一部お取り扱いのない商品もございますので、ご了承ください。

JAきたみらいの

- 芳醇 玉葱醤油 1本
- おひさまカレー (甘口・辛口) 各1個
- オニオンコンソメ 1袋

●正解者の中から抽選で30名の方に、

セットでプレゼント!



プレゼント応募方法

北見市中ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい
ぐりんGreen
クイズ係

ハスルの箱
住所
お名前
本誌の感想
JAきたみらいの意見
電話番号
年齢

切手
090-0813
090-0813

★タテのカギ

- 吐く糸は綿になります
- 端午の節句に食べる和菓子
- 中身は開けてのおー
- 赤青、黄、緑紫など
- グー対チヨキならグーの方
- 人間——に入って健康をチエックした
- びん札には入ってません
- ラスベガスやマカオのものが有名
- もう精も——も尽き果てたよ
- 指でギョツと押すと気持ち良い
- 荷造りをし、転出届を出して……
- うりのつるに——はならぬ
- フランス語で栗のこと

★ヨコのカギ

- 漢字の一部から作りたこという文字
- 生きているものにつすつあります
- 背中とお尻の間
- 司会者が手に持つ商売道具
- 帰りの道のこと
- 5月4日は「——」祝日です
- 指先に生えています
- 父や母の兄弟
- アナログ時計では一日に2周します
- 大分名産のかんきつ類
- 良い話を聞くと温かくなります
- 一般的に縄より太め
- 夫のいる身です

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなんでしょうか？



25号/2014年5月発行
発行/きたみらい農業協同組合
編集/営農振興部企画振興グループ
(TEL0157-24-2145)

〒090-0813 北海道北見市中ノ島町1丁目1番8号
TEL 0157-32-8777
ホームページ <http://www.jakitamirai.or.jp>
E-mail hp.kitamirai@kitamirai.ja-hokkaido.gr.jp