令和５年９月９日

第６回
野菜づくり講座

隠岐支庁農林水産局　農業振興部
隠岐地域振興第一課
川上　樹

本日の内容

コマツナの栽培ポイント

ホウレンソウの栽培ポイント

コマツナの栽培ポイント

コマツナの特徴　アブラナ科

〇収穫までの期間が短い
　春播き：３０～４０日　秋播き：５０～８０日

〇暑さ、寒さに比較的強い
　生育適温：２０～２５℃
　→寒さに強い植物。
　　品種改良によって暑さに強い品種も生まれている。

収穫までの日数が短く、何回も栽培に挑戦できる

時期によって適切な品種を選べば春夏、秋冬と楽しめる

チャレンジしやすい
品目ですね!

品種ごとの特性

春夏栽培の場合

・高温期でも
葉が伸長しにくい、
葉につやがあり色が濃い

・生育スピードが緩やか

などの特性があると良い

秋冬栽培の場合

・低温期でも
葉が伸びやすく
葉の傷みも少ない

・葉枚数が多いなど収量性が高い

などの特性があると良い

品種ごとの特性

形
・葉が立ち上がって伸びるか
→横に広がると栽培管理に手間がかかる

葉の色
→夏は葉の色が薄くなりやすいため濃緑のものを選ぶ

栽培管理
～播種前の準備～

施肥設計（例）（１m²あたり）

肥料名	施用量
完熟堆肥	２０００ｇ
苦土石灰	１５０ｇ
有機入化成特Ａ８０１	１００ｇ

目標ｐＨ：5.5～6.0

畑の準備

①完熟たい肥を播種の１か月前までに混ぜ込む

②十分に耕して、土の塊を砕き、石などの不純物を除去

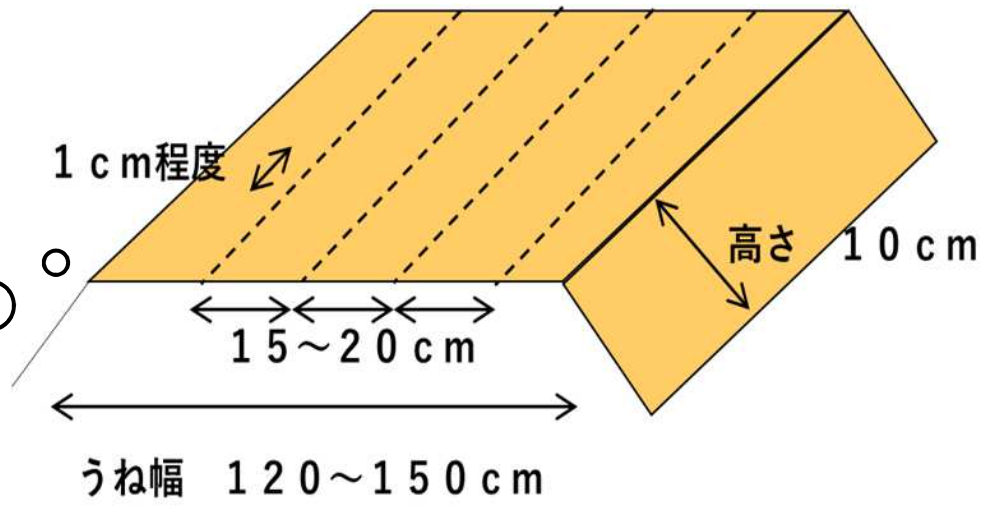
③基肥を種まきの１週間前に土に混ぜ、畝を立てる

栽培管理
～播種～

例）畝幅１２０ｃｍ、４条植え（すじまき）

・覆土後、板などでよく鎮圧
　→土壌水分が逃げないようにする

・べたがけ資材などを利用
　→播種後、乾燥や強い雨を防ぐ



１度にたくさんまかずに
必要な量を期間を空けてまくと
長い間楽しめます！

発芽のポイント

〇まき溝と覆土を均一にすること（発芽の不揃いを抑える）

・覆土に凸凹があると低いところに水が集まり、
病気になりやすい
・まき溝の凸凹は、覆土の厚さが不揃いになる

〇播種後は、しっかりと土で鎮圧

〇水をたっぷりかける

栽培管理
～播種後の管理～

〇間引き
　・・・植物同士が混みあわないよう適度に間隔を空ける作業
→植物同士の密度が高くなるほど日当たりが悪くなり品質が落ちる
　（小さなコマツナになったり、病気になりやすくなる）

・１回目
→子葉が開いたときに株間を１～２ｃｍにする
　大きすぎるものや小さすぎるものを優先的に間引く

【子葉：発芽後開く最初の葉。】

・２回目
→本葉２～３枚のときに株間を４～５ｃｍにする
　間引きが遅れると植物は光を求めてひょろひょろと伸びてしまう
（徒長する）

【本葉：子葉の後に出る葉。子葉とは形が異なる。】

栽培管理
～水やり・収穫～

〇水やりのめやす

・・・露地栽培の場合、播種時以降は様子を見ながら
特に生育後半は、土が乾き気味くらいでＯＫ
（病気、徒長を防ぐ）

収穫期に土が湿っていると、
収穫時に根に土がつきやすく作業がしにくくなる

〇収穫のめやす

・・・２０～２５ｃｍになった頃
（大きくなりすぎると味が落ちる）

高温期は大きくなるスピードが速い

→収穫作業にかかる時間を計算し、計画的に栽培することが必要

栽培管理
～害虫～

ハスモンヨトウ

〇被害の特徴

・若いうちは群になって、表面だけを残して食害する
　大きくなると葉に不規則な穴をあけて食害する
・８月以降被害が増加していく
（アブラナ科の植え付け前に大豆などで被害があれば要注意）

〇対策

・卵、若い幼虫を見つけ次第葉ごと処分する
・植え付け時に防虫ネットを設置する
・薬剤の散布

←若齢幼虫
群がって食害する

卵→
表面は綿のような
もので覆われている

（写真：ルーラル電子図書館）

栽培管理
～病害～

白さび病

〇被害の特徴
- 葉の表面に淡緑色～淡黄緑色や不正円形～不整形の小斑点が生じる。
- その後、明瞭な黄色となる葉の裏面には白色でいびつな小斑点。

〇発生しやすい条件
- ５～６月、１０～１１月に多発
- 過湿、混みあっていると発生しやすい

〇対策
- 窒素分は適量に
- 間引きの適期実施

↑淡緑色～淡黄緑色の不整円斑
（葉の表面）

（写真：ルーラル電子図書館）

ホウレンソウの栽培ポイント

ホウレンソウの特徴　ヒユ科

〇寒さに強い
　発芽適温・生育適温：１５～２０℃
（これより低温にも耐えられる）
逆に暑さには比較的弱く、
高温条件では発芽率が落ち、生育中の病害も多くなる

コマツナなどと
組み合わせた栽培
スケジュールも
良いかも！

春夏：コマツナ
秋冬：ホウレンソウ

〇酸性土壌に弱い
　目標ｐＨ：6.5～7.0
→ｐＨ5.5以下の土壌では生育がとても悪い
（発芽しにくい、葉が小さく黄化する、根が枯死するなどの症状が現れる）

ホウレンソウの特徴

〇ホウレンソウの種類

・東洋種

葉が薄くギザギザしている

種も尖ったものが多い

土臭が少ない

・西洋種

葉が厚く丸い

種も丸いものが多い

土臭が強い

➡ 現在栽培されている品種の多くが
東洋種と西洋種を掛け合わせて育成されたもの

栽培管理
～播種前～

施肥設計例（１m²あたり）

肥料名	施用量
完熟堆肥	２０００ｇ
苦土石灰	１５０ｇ
有機入化成特Ａ８０１	１５０ｇ

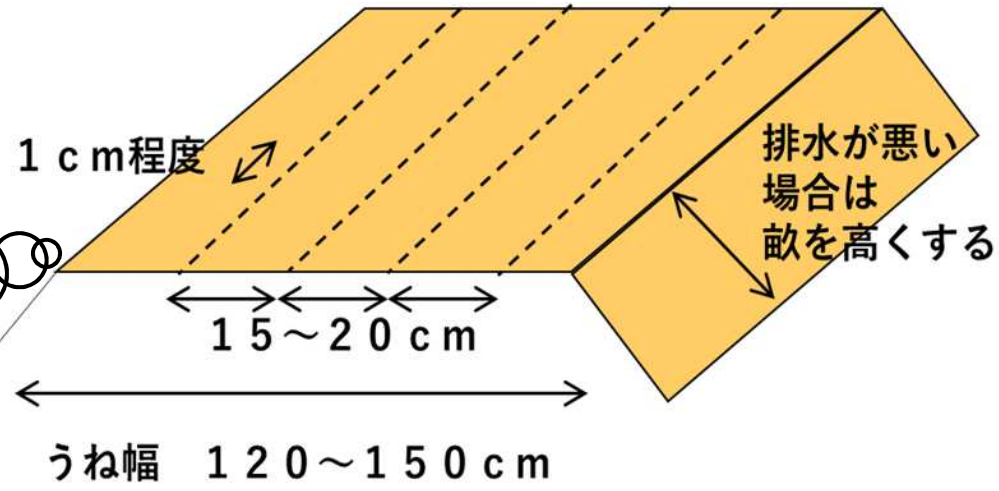
目標ｐＨ：6.5～7.0

畑の準備
①完熟たい肥を播種の１か月前までに混ぜ込む
②十分に耕して、土の塊を砕き、石などの不純物を除去
③基肥を種まきの１週間前に土に混ぜ、畝を立てる

〇ホウレンソウの耐湿性は弱い！
→根腐れを起こさないよう
排水性の悪いところは畝を高くするなどの工夫が必要

栽培管理
～播種～

１度にたくさんまかずに
必要な量を
期間を空けてまくと
長い間楽しめます！



〇まき溝と覆土を均一にすること（発芽の不揃いを抑える）
　・覆土に凸凹があると低いところに水が集まり、病気になりやすい
　・まき溝の凸凹は、覆土の厚さが不揃いになる
〇播種後は、しっかりと土で鎮圧
〇水をたっぷりかける
(詳細はスライド番号９のコマツナの播種のポイント参考)

栽培管理
～播種後の管理～

〇間引き

・１回目
→子葉が開いたときに株間を２～３ｃｍにする
　大きすぎるものや小さすぎるものを優先的に間引く

・２回目
→本葉２～３枚のときに株間を５～７ｃｍにする

〇株間
・広すぎる場合
→株が大きくなる。
　しかし、葉が開きやすく作業がしにくくなる。

・狭い場合
→１株の葉数が少なくなる。
　また、徒長し病気になりやすくなる。

栽培管理
～水やり・収穫～

〇水やりのめやす

・・・発芽が揃うまでは土壌を湿潤に保つよう水やりを行う
揃ってきたら徐々に量を減らしていく（病気、徒長を防ぐ）

〇収穫のめやす

・・・２０～２５ｃｍになった頃
涼しい時間帯の収穫が良い（特に夕方）

・ホウレンソウはコマツナに比べて葉同士が絡まりやすいので
葉が立っており、折れにくいものを選ぶのも
品種選択の上で重要な要素

・短期間で大きくなるので
コマツナと同様に計画的な栽培が重要

栽培管理
～害虫～

アブラムシ

〇被害の特徴
- 新葉に繁殖し葉が吸汁されて奇形になる
- 発生が多くなると、排泄物によって
  すす病が発生し葉が黒く汚れたりする

↑葉の被害の様子
縮れて奇形になっている

〇対策
- 被覆資材を使ってアブラムシを侵入させない
- 薬剤による殺虫
  （ホウレンソウの栽培は混みあっているので
  葉の裏まで丁寧に散布する）

↑幼虫

（写真：ルーラル電子図書館）

栽培管理
～病害～

べと病　　**※ホウレンソウの病害で最も重要**

〇発病しやすい条件
- 平均気温が１５℃前後の時（２０℃以上で少なくなる）
- 曇りや雨が続いている
- 土壌の窒素分が多かったり、間引きが遅れて徒長している
- 連作している

〇対策
- 間引きを適期に行う
- 殺菌剤をまく
- 連作圃場では栽培を避ける
- 抵抗性品種の利用

←べと病の症状
境目がボヤっとした
淡黄色の病斑が特徴
（写真：ルーラル電子図書館）

次回の野菜づくり講座

日時：令和５年１０月２１日（土）

　　１０：００～１２：００

場所：隠岐の島町役場町民ホール

内容：【座学】タマネギの栽培を極めよう
　　雑草対策について考えよう

　　【実習】栽培中の野菜の生育確認、管理作業
　　（キャベツ、ダイコン、
　　コマツナ、ホウレンソウ）