

「健康野菜」ニンジンの栽培

ニンジンとはカロチンと呼ばれるビタミンAやビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む健康野菜です。種から栽培でき、初心者でも比較的簡単に育てることができるため、家庭菜園でも人気です。今では赤色や紫色のもの、長さも10〜60センチくらいまで様々な品種が栽培できるようになっています。

○ニンジンの栽培時期

ニンジンには涼しい気候を好みますが、生育可能な温度域が広いので2月中旬〜8月上旬まで種まきを行うことができます。

「春まき」の場合、2月中旬〜5月中旬頃までに種をまくことで、6月初旬〜7月下旬頃の間に収穫できます。

「秋まき」の場合、7月中旬〜9月中旬頃までに種まきを行えば、10月下旬〜年末年始ごろまで収穫することができます。根は寒さに強いので、越冬しても収穫することができるとのことです。

家庭菜園の初心者には「秋



まき」がお勧めです。夏以降から育てるニンジンは、春に比べると害虫の被害が少なからずです。

○土づくり

ニンジンの種をまく際、土作りはほとんど必要ありません。ニンジンは土に栄養分が少なくほど深く根を伸ばし、甘くなるからです。

逆に、栄養を多く含んだ土の場合、根を伸ばすのをやめてニンジン本体が養分を吸収しようとして、真っ直ぐな形にならず枝分かれしてしまいます。また、土に有機物が多いと表面のきめが粗くなり、病害虫の被害を受けやすくなるので注意が必要です。

○種まき

ニンジンは、種のまき方である程度品質が決まってしまうので、ていねいに種まきを行

う必要があります。

栽培する畦は幅40センチ、高さ10センチ程度にします。表面は平らにならしておきます。ニンジン種の発芽は土壌水分の状態によって左右され、土を団子状に握ってボロボロくずれてしまう程度の、やや乾燥気味の土壌が好ましいため、もし土壌水分が多すぎる場合は、数日置いて乾燥させます。

次に、スコップなどで深さ3〜5センチ程度の溝を15センチ間隔で2列作り、0.5〜1センチ間隔ですじ状に種をまきます。こうすることで種を一粒ずつばらばらにまくより、発芽がよく揃うだけでなく、根を地中深くまで伸ばすようになります。

種をまき土をかけたあとは、足で踏んだりスコップで押さえたりするなど、種と土が密着して適度な湿度を保つようにします。ただし、粘土質のように粘り気がある土の場合は、この作業は必要ありません。土が硬くなって芽が出にくくなってしまいます。また、種をまいてすぐに雨が降る場合は、土の表面をわらなどで覆うなどして、土が固

くなるのを防いだ方がよいです。

○間引き

種まきのあと、ニンジンは一斉に発芽し始めます。このとき、周りのニンジンとの距離が近いと、それぞれが競争して根を深く伸ばし栄養分を蓄えようとするため、甘みのあるニンジンがでかくなるわけですが、そのまま成長させてしまうと、深く伸びようとし続けてしまうため細いニンジンになってしまうので、これを防ぐために間引きを行います。間引きを行うことで、細長く伸びたニンジンや赤褐色に変色して品質が低下します。

ただし、一気に間引きを行ってしまうと、養分を取り合うライバルがいなくなると栄養を多く吸い上げてしまう可能性があるので、2回に分けて間引きします。

1回目は、草丈が4〜5センチのときに行います。ニンジン同士の間隔は、5〜6センチ程度空けてやります。

2回目の間引きは根の太さが5ミリ前後のときに行います。作物同士の間隔を10〜12

センチ前後にすれば、そのまま収穫できる大きさまで成長してくれそうです。

○追肥、土寄せ

間引き後は追肥を忘れずにを行い、特に2回目の間引きのときには、根の肩の部分が全部隠れるように土寄せを行います。肩の部分がでてくると表皮が青くなるので、収穫まで注意しましょう。

越冬して1〜2月に収穫する場合、12月に入って寒波がくる前に土寄せを完了しておきます。土寄せの量が少ないと、根の肥大にともない根首部が露出し、根首部が緑色や赤褐色に変色して品質が低下します。また、土寄せが多すぎると病気を誘発することがあるので葉の付け根が少し隠れる程度とします。

○収穫

根が肥大し、肩がしっかりと張っているものから、順次抜きとって収穫します。収穫の目安は、三寸ニンジンで播種後90日、四寸で110日程度、五寸で120〜130日です。とり遅れてしまうと根が裂ける原因となるため適期に収穫します。