

■ EM野菜の作り方 2 ■

普段草（ふだんそう）

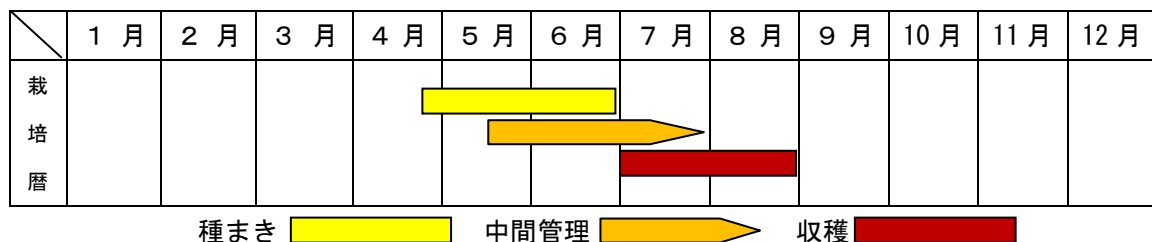
科目：アカザ科 原産地：地中海東部～中央アジア

【特性】

* 発芽適温・20～25℃ * 栽培適温・15～20℃（巾があります） * 最適 PH・6.0～7.0

- ・ 普段草のアカザ科はハウレン草と同科です。外観はハウレン草に似ています。
- ・ ハウレン草と大きく違うのは、夏の高温に強く、真冬の低温期を除けば、栽培歴以外でも年間の栽培ができることです。真夏期、葉もの野菜が比較的少ない時に栽培できる貴重な野菜です。
- ・ 野菜、糖原料、観賞用などに幅広く利用されています。
- ・ 栄養面ではハウレン草に近く、油炒めや和え物、みそ汁の具などに利用されます。
- ・ 江戸時代の初めに渡来した在来種（小葉種）と明治時代以降に導入された西洋種（晩成で葉は幅広く茎の色もカラフルです）とがあります。
- ・ 同じ種の系統として「砂糖大根」があります。「ビート」や「スイスチャード」とも呼ばれ葉や葉柄、根茎が赤色をしています。
- ・ 酸性土壌に弱く、栽培時期以外はハウレン草の栽培が参考になります。
- ・ 収穫は根元から切り取る方法と掻き葉として摘み取る方法があります。

栽培カレンダー



栽培方法

1. 畑の準備

2～3週間前に畝作りをします。水はけの悪いところは高畝を、水はけの良いところは10～15cmの低畝にします。

普段草は酸性土を嫌います。種まきの2～3週間前に畝全体へEM活性液原液を散布しておくとういでしょう。

2. 種まき

- ① 発芽を良くするため、一晚種をEM活性液1000倍希釈液に浸けておきます。(種皮に発芽抑制物質が含まれていて発芽が揃わない場合があります)
- ② 種まきの前後にたっぷり水やりをします。又、芽が出るまでは土を乾かさないようにします。(寒冷紗などを使う方法もあります)ラインマルチ栽培の方法も良いでしょう。
- ③ 種と種の間は1cm程度になるように「すじ撒き」します。種は比較的大きめなので撒き易いです。



種まき (写真はホウレン草)

3. 中間管理

- ① 土寄せ
胚軸(子葉の下~根)が出てきたら、茎の分かれ目の下まで土を寄せます。
- ② 間引き
1回目は発芽後混み合った所を間引き、2回目は本葉4~5枚のころ15cm間隔に間引きます。
- ③ 追肥・水やり
土寄せ、間引き後に追肥と水やりをします。水やりはEM活性液500~1000倍希釈液が良いでしょう。
ラインマルチ栽培では、ラインマルチの上に青草・EMボカシ・EMスーパーセラ発酵Cが載っていますので、ラインマルチの上へEM活性液500~1000倍希釈液をたっぷり撒布します。



間引き

4. 収穫

草丈が15~20cmになったら収穫します。
最初は間引きを兼ねて収穫すると良いでしょう。根元からハサミで切り取り、生育の早いものから順に収穫します。



ここがポイント！

1. 寒冷紗を上手に使いましょう

寒冷紗は、本来は遮光の目的に使われるもので遮光率毎に白色・黒色で数種類が販売されています。（不織布を使うこともあります。ちょっと高価ですが、だいたい同じ用途に使われます）

* 寒冷紗を使うメリット

- ・ アブラムシなどの発生を予防する
- ・ チョウやガを寄せ付けず、幼虫の食害を防ぐ
- ・ 直射日光に弱い野菜が傷むのを防ぐ
- ・ 霜の被害を軽減する
- ・ 暑さ、寒さを軽減し、気温を調整する

2. 普段草は酸性土では育ちません

* 葉もの野菜の中でも特に酸性土壌に弱い性質があります。

* 中性に近いところでないと発芽、生育が順調に進みません。

【参考】葉もの野菜の最適PH

コマツナ	6.5~7.0	ハウレン草	6.5~7.0	ネギ	6.0~6.5	キャベツ	6.5~7.0
チンゲン菜	6.5~7.0	フダン草	6.0~7.0	ニラ	6.0~7.0	ブロッコリ	5.5~6.5
タアサイ	5.5~6.5	シュンギク	5.5~6.5	ニンニク	6.0~6.5	ツル紫	6.0~6.5
ハクサイ	6.5~7.0	レタス	6.0~7.0	タマネギ	6.3~7.8	クウシン菜	5.5~7.0