

1

香草 … シソ

お手軽栽培、「キング・オブ・薬味」のシソ。

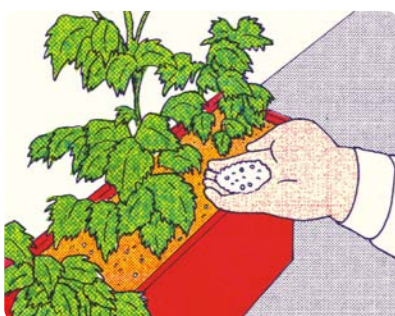
そうめん、冷ややっこには必須。イカやマグロの刺身にも欠かせない！ ……と、夏場の食卓に登場回数が多いわりに、使うのは数枚。買うよりいっそ栽培したほうが安上がりな薬味の王者、シソ。栽培もとても簡単で、葉も花も食べられて、秋までながーくお付き合い。



3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
		植えつけ				
					収穫	



2



3



4



5

1 準備 プランターの底が隠れるくらい鉢底石を均一に敷いてから、野菜用培養土を入れる。水やりの時に水が溜まるように、上から2cmくらいは空けて土を入れるようにする。**2 植えつけ** 苗が入ったポットが収まるくらいの穴を掘る。ポットから苗を外す時に、根が崩れないように注意。ひとつのプランターに2本以上植えたい場合、苗は15cm~20cm間隔を空けて、それぞれ植える。穴に苗を置いて、まわりから土を寄せて軽く押さえ、水をたっぷりやる。**3 除草と追肥** 植えつけから2週間くらいたったなら、シソに必要な養分が不足しないように、肥料をひとつかみ土に混ぜて、根元に土を寄せる。その後は月に2回（2週間おきが目安）、同量の肥料をやる。また雑草が生えてきたら、こまめに抜く。*虫がついたら捕殺しよう。葉を食べるので、あまり農薬を使わない栽培をオススメ。少しくらい日陰でも栽培可能。**4 収穫** 植えつけから5週間~6週間すると、草丈が30cm~40cmくらいになる。株がしっかり育ったら、下葉（根元に近い葉）を残して、葉が開いた柔らかいものからハサミで切り取って収穫していく。わき芽が伸びてくるのでそれはそのままにして、どんどん収穫すること。秋まで長く収穫ができる。**5 花も収穫** 花穂がついたら、刺身のつまに利用できるので、下から咲きはじめて頃に摘み取るのがポイント。そのままにしておけば、秋にはタネとなり、こぼれて、翌年に自然に発芽すること。

用意するもの

- ・苗
- ・プランター
- ・野菜用培養土
- ・鉢底石
- ・化成肥料や液体肥料
- ・移植ゴテ
- ・じょうろ
- ・ハサミ

栽培のコツ

手間いらずで、シッカリ大きく育つ。

シソは日当たりが多少悪く、日照時間が少ないところでも育つが、日当たり、風通しがよいところに置いたほうが順調。表面が乾いたら、プランターの底から流れるくらい水をたっぷりやる。夏の時期、乾燥するようなら、朝晩水やりをする。肥料をやりすぎるとアブラムシがつくことも。



ベランダは水が不足する環境なので、たっぷりあげよう。

実 … ミニトマト

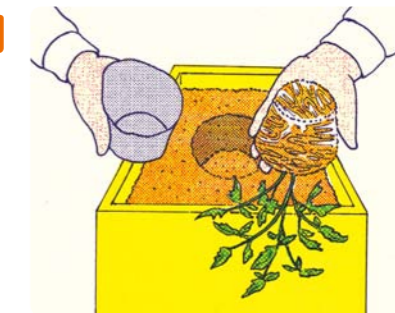
家庭菜園の人気者、赤くてまあるいミニトマト。



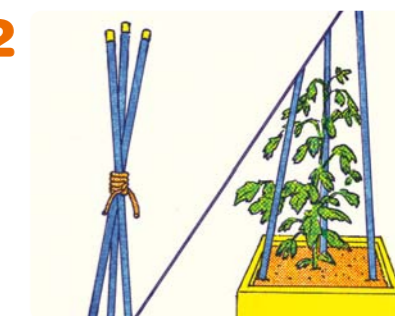
「実がなる」ヨロコビがあるのが、トマトやナスなどの夏野菜。中でもミニトマトは、初心者にも育てやすく、収穫量もたっぷり。春に苗を植えつければ、季節の移り変わりとともに、だんだん赤くなっていく生長も見られる。ミニトマト三昧の夏が待ち遠しい！

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
		植えつけ				
					収穫	

1



2



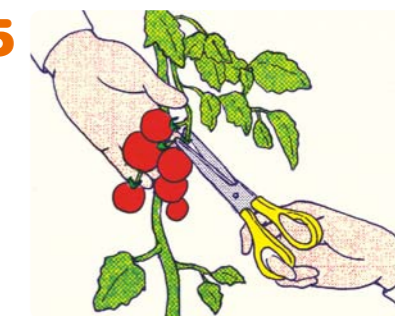
3



4



5



1 準備と苗の植えつけ 鉢底にネットを入れて、ネットが隠れるくらい鉢底石を均一に敷いてから、土を入れる。水やりの時に水が溜まるように、上から2cmくらいは残す。苗が入ったポットが収まるくらいの穴を鉢の中央に掘る。苗の根元を2本の指で挟んで、ポットをひっくり返して外す。この時、根が崩れないように注意して出す。植えたら根元に土を寄せて、ぐらつかないように押さえ、水をたっぷりやる。**2 支柱立て** 3本の支柱を鉢の縁にしっかり立て（鉢底に先端が着くくらい深く差し込む）、上部をまとめてひもで結ぶ（円錐の形を作る）。**3 誘引** 茎を支柱に添って生長させるように、茎と支柱をひもでくくる（誘引する）。まず地上から10cmくらいの高さで留める。ひもは葉の下に通し、8の字を描くように2、3回ねじって支柱側で結ぶ。この時、生長して太くなるので茎側は余裕をもたせるのがコツ。**4 わき芽かきと誘引** 植えつけから1週間~2週間すると、葉のつけ根からわき芽が伸びてくるので、すべて取る（わき芽かき）。取る時は指でつまむようにし、ほかの部分に傷つけないように気をつける。しばらくの間は2週間に1回、肥料をひとつかみ土に混ぜる（追肥）。そして週に1回はわき芽を摘みながら、1本仕立てで生長させる。**5 誘引と収穫** 植えつけから約2か月後には、草丈1.5m~2mほどになる。茎が伸びるごとに、支柱に誘引して倒れないようにするのがポイント。赤くなった実から収穫。

用意するもの

- ・苗
- ・大型プランター、または10号サイズの植木鉢
- ・野菜用培養土
- ・鉢底石
- ・鉢底ネット
- ・支柱（2m程度×3本）、ひも
- ・化成肥料や液体肥料
- ・移植ゴテ
- ・じょうろ
- ・ハサミ

栽培のコツ

ガムテープでアブラムシ撃退。

アブラムシがつきやすいので、まめに観察する。ガムテープで、軽く葉や茎をたたくと捕まえやすい。この時、葉の裏側に注目。水やりは、表面が乾いたらたっぷり。特に夏の高温時期は、乾き具合を見て、1日2回（朝晩）水やりすること。また、丈があるので強風に注意すべし。



ガムテープの粘着面で、ポンポンとやさしく軽く。