

小さなスペースで、野菜作り
部屋に置いても楽しめます

プランターで 野菜を



長さ 60cm のプランターを使い野菜作りにチャレンジ

前田 泰紀

有名種苗会社で
栽培指導をしてきた
著者ならではの
理詰めで効果的な
プランター栽培
教えます



あなたは野菜のプランター栽培のチャレンジヤーに！

まつやま書房

まえがき

最近、野菜は自分で作る方が増えてきています。自分で作った野菜を家族で食べることは安全性が高いと考えている方が多く、家庭菜園で野菜を作ることが急増しています。

しかし、誰でもが野菜を作る畑を持っていません。特に、街中では畑を得ることは皆無です。そこで、庭先やベランダで野菜を作ることと考えますと、プランターを利用した野菜作りです。プランターでの野菜作りにチャレンジしてみませんか。

ベランダでも手軽に野菜作りがプランターを使って色々な野菜を作ることが出来ます。女性の方でも難しくなく手軽にプランターで野菜作りができます。身近で野菜が作れて、そのまま調理が出来ます。

プランターで野菜を作っていると、常に野菜の生育が毎日毎日近くで見ることが出来て、野菜の生育を楽しむことも出来ます。また、プランターで野菜を作っていると、天候が悪い場合には、室内に運び入れて、悪天候からの被害が免れますが、畑では作っている野菜を移動することが出来ません。プランターで作れる野菜の種類も多く、色々な野菜作りにチャレンジして下さい。プランターも大きくなくて、置き場所のスペースも取りません。今回、軽い気持ちでプランター栽培に是非取り組んでみて欲しいです。

女性の方にもアタックすることをお勧めします。本書ではプランター栽培を分かり易く説明をしました。失敗しないように、培土や播く品種などの選び方も説明をしました。プランター栽培に適した品種を選ぶことが大事です。実際にプランターで栽培して、生育段階の写真で説明をしました。

近くにプランターを置いて野菜を作り、その生育を見るだけで心が癒されます。ストレスの解消の働きがあると言われています。

※本書中の栽培の様子や収穫された野菜の写真は著者自身で撮影したものです。



まえがき.....1

第一章 プランター栽培について.....3

- プランター栽培とは 3 ●プランターでの野菜作りに必要な栽培学 4
- プランター栽培に向く野菜と不向きな野菜 4 ●プランターで作れる果菜 5
- プランターで栽培できる野菜の種類 6
- プランター栽培で使う器具 8 ●プランターに使う培土 9
- プランターに使う培養土の条件 9 ●培土の作り方 10
- プランターのタネ播き 10 ●プランターの発芽 11
- プランターに市販の苗を植える場合 11 ●プランターでの間引き 11
- プランターのかん水 12 ●プランターの追肥 12
- プランターで栽培する果菜類の整枝と摘葉 12 ●果菜類のプランター栽培での生育制限 12
- プランターでの収穫 13 ●本書で説明したプランター栽培に使用した培土 13

第二章 プランター栽培の手順.....14

- プランターに培土を詰める 14 ●プランターにタネを播きます 14
- 発芽 15 ●間引き 16 ●間引き後の管理 16 ●栽培の注意点 17

第三章 各野菜のプランター栽培.....18

各野菜の目次 18

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ミニトマト（プレミアムルビー）19 | ブロッコリー（スーパードーム）52 |
| キュウリ（風神）25 | ミニハクサイ（極意）57 |
| エダマメ（初だるま）30 | リーフレタス（晩抽タブレット）61 |
| カブ（金町カブ）34 | コマツナ（いなせ菜）65 |
| ニンジン（紅はやて）39 | ホウレンソウ（ハンター）69 |
| ジャガイモ（男爵）44 | 小ネギ（九条ネギ）73 |
| トンガリ型ミニキャベツ（ユニコーン）48 | |

第四章 プランター栽培の野菜の生理.....78

- 発芽 78 ●かん水 79 ●生育温度 80
- 光合成 81 ●根と肥料（養分吸収）81

あとがき.....82

●プランター栽培とは

プランターでの栽培は簡単に野菜を植えられ、多くの方が取り組んでいます。プランターで野菜を作る前に、自分が作る野菜の特性（性質）を知って下さい。暑さに強い野菜や寒さに強い野菜などがあり、乾燥に強い野菜もあります。それらの特性を知って、タネを播く時期を決めます。

プランターの野菜作りは、畑で野菜を作るのとは大きく異なり、プランターの限られたスペースで野菜を作ることになります。畑での栽培では根が縦横無尽に張り巡らせますが、プランターでの培土は限られていますので、ごく少ない根量となります。そのために、プランター栽培では植え付ける野菜の株数を減らす必要があります。野菜の株を多く植えたいですが、植え付ける株を少なくすることで根の張りを良くします。多くの野菜を植えますと、初期の生育は旺盛となりますが、後半には培土に根が張り巡らせて、混み合って、根傷みが生じて根腐れになります。

プランター栽培は地面の上に容器が置かれるので、プランターの培土の地温の変化は季節を通じて大きいのです。夏は気温が高くて、その高い気温がプランターの培土の温度を上げ、冬には外気温が下がり、日によって屋外の夜間温度がマイナスまで下がってしまい、プランターの培土の温度は外気温に近くなるまで下がってしまいます。低温により根の動きは止まってしまい、低温障害を受けてしまいます。また、夏は気温が高いので、培土の乾燥が早く、乾燥に注意が必要となります。この乾燥には、培土が保水性に富んだものを選ぶ必要があります。



プランターで栽培されたリーフレタス

●プランターでの野菜作りに必要な栽培学

野菜を畑で作ることとプランターで作ることでは、栽培が異なっています。大きな違いは野菜を作る培土で、プランターは限られた培土で野菜を作らなければなりません。限定された培土に根を如何に多く均一に張らすことが出来るかが野菜の出来に繋がります。鉢やプランターに詰めた培土のよし悪しで、かん水した場合の水の流れ道が違って来るからです。締まり易い培土をプランターに詰めてかん水をしますと、水はプランターに沿って流れて、培土には水が浸透することが出来ず、培土に根が十分に張れず、野菜は順調な生育をすることが出来なくなります。プランター栽培の一番のポイントは培土にあると思います。

そのプランターに向く培土作りは、よい培土の構造を知ることが必要です。その培土の条件は、通気性、排水性、保水性が必要となります。排水性と保水性は相反する条件で、プランターに水を多く与え過ぎてもプランターの外に排出され、野菜の生育に必要な水分は培土に保つ保水性が高いことです。それに培土が酸素を含むための通気性も必要となります。酸素供給量の高い培土は根張りが良くなります。これらの条件を満たした培土には、堆肥、腐葉土、鹿沼土などを含んでいて、隙間のある培土がよい野菜の生育となります。このように作られた培土は畑の土より排水性が優れているため、プランターのかん水の回数は多くなります。プランターはかん水量を多くする必要がありますが、それによって野菜の生育は順調になります。

プランター栽培は畑で野菜を作るのとは違って、連作障害などが発生しません。プランターは常に新しい培土を詰めますので、これらの障害から回避することが出来ます。注意して欲しいのは、培土が土壌病害菌を含んでいませので、プランターの設置してある場所の土ホコリなどがプランターに入り込みますと、土壌病害の発生が起こります。プランターの設置する場所を考えて欲しいです。

●プランター栽培に向く野菜と不向きな野菜

野菜の地下部の根には、主根性の野菜と側根性の野菜があります。主根性の野菜は根が深く張る傾向があります。

その種類には根菜類で、ダイコン、ゴボウなどは根が長くなりますのでプランター栽培には不向きとなりますが、ニンジン根長が短いので栽培が出来、カブは地上部に可食部が出来ますので栽培には向きます。

果菜類の中には蔓性のものが多く、キュウリ、カボチャ、スイカ、メロン、ニガウリなどがあり、栽培には空間や面積が必要となりプランター栽培には不向きとなりますが、一部のキュウリ、メロンなどは支柱を立てて栽培することが出来ます。トマト、ナス、ピー

マン、シシトウ、ズッキーニ、オクラなどは草丈を制限することで栽培が可能です。豆類には蔓性が多く、エンドウ、スナップエンドウ、ソラマメ、蔓ありインゲンプランター栽培に不向きですが、エダマメ、蔓なしインゲンは栽培が可能です。スイートコーンは草丈が高く、生育が旺盛であるから不向きの野菜です。

葉菜類は全体に草丈が低く、枝などが発生しませんので、プランター栽培は可能となりますが、キャベツ、ハクサイなどの球が大きい品種では不向きですが、球の小さい品種のキャベツやハクサイはプランター栽培が可能です。タマネギや根深ネギは栽培期間が長いので不向きとなります。アスパラガスは栽培期間が長くて、永年作物に属しますから不向きです。その他の葉菜はプランター栽培が出来ます。芋類ではジャガイモが栽培可能です。

●プランターで作れる果菜

果菜をプランターで作る場合には、地面を這う果菜（スイカ、カボチャ、メロンなど）はプランターで作るには不向きです。どの果菜も親蔓が伸びますので、支柱に誘引をして育てます。畑での栽培では草丈が2 m近くまで生育をさせますが、プランターでは草丈を1 m程度以下に制限します。

トマト、キュウリなどは1 m以下の草丈で栽培し、植える株も2株以下にします。支柱を使わず作れる果菜として、シシトウ、ピーマンなどがあります。少し草姿が大きいのですがズッキーニも作れます。果菜は収穫期間が長いので、培土の良いものを使って欲しいです。果菜には追肥（生育中に施す肥料）が何回も必要となります。

ミニ知識

プランターの野菜作りは盆栽と同じ

盆栽は小さな鉢に樹木を植えて、枝が伸びないように適宜枝を摘んで、生育を抑えて盆栽にします。盆栽は鉢の中に張れる根量が限られていて、地上部の生育を旺盛になっていきますと、根量と地上部のバランスが乱れて、一時的には地上部の生育が旺盛になりますが、根量に制限があり、急激に生育が衰えることになります。

プランターの栽培も同様なことが言えます。プランターで果菜（トマト、キュウリなど）を栽培しますと、盆栽と同じで、プランターの培土の量は決まっています、果菜の根量は制限されます。プランターの根量と地上部のバランスを取るように、地上部の枝を摘んで、草勢をコントロールすることが必要となります。トマトもキュウリも草丈を1 m以下に制限し、トマトの脇芽などは除去します。キュウリの子蔓も長く伸ばさずに1～2節で摘み、孫蔓は1節で摘みます。果菜は果実が成り続けるので、収穫している期間は1週間くらいの間隔で少量の肥料を与えます。追肥は根を傷めないように、少量多回数が望ましいです。

●プランターで栽培できる野菜の種類

プランターで栽培できる果菜類の野菜



●キュウリ (⇒ 25 頁)



オクラ



シシトウ



●トマト (⇒ 19 頁)



ズッキーニ

プランターで栽培できる豆類の野菜



●エダマメ (⇒ 30 頁)



蔓なしインゲン

プランターで栽培できる根菜類の野菜



●カブ (⇒ 34 頁)



●ニンジン (⇒ 39 頁)

●の印が付いている野菜を実際に作って、その生育経過を詳しく説明しています。
それ以外の野菜は省略させて頂きました。

プランターで栽培できる葉菜類の野菜



● トンガリ型ミニキャベツ
(⇒ 48 頁)



● ミニハクサイ
(⇒ 57 頁)



● 早生ブロッコリー
(⇒ 52 頁)



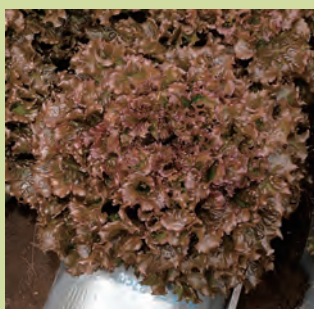
● 小ネギ (⇒ 73 頁)



● ホウレンソウ (⇒ 69 頁)



● コマツナ (⇒ 65 頁)



● リーフレタス (⇒ 61 頁)



ミズナ

プランターで栽培できる芋類の野菜



● ジャガイモ (⇒ 44 頁)

●の印が付いている野菜を実際につけて、その生育経過を詳しく説明しています。それ以外の野菜は省略させて頂きました。

第三章 各野菜のプランター栽培

プランター栽培にはまだ沢山の野菜の栽培が可能と思われます。この本で可能な19品目の野菜を上げています。その中から13品目を選び、栽培の実例として、13品目の野菜のプランター栽培について具体的な説明を加えました。その目次を下に記しました。

本文中の10アールの畑は約300坪に相当します。

—各野菜のプランター栽培の目次—

成りもの野菜

ミニトマト（プレミアムルビー）	19
キュウリ（風神）	25
エダマメ（初だるま）	30

土もの野菜

カブ（金町カブ）	34
ニンジン（紅はやて）	39
ジャガイモ（男爵）	44

葉もの野菜

トンガリ型ミニキャベツ（ユニコーン）	48
ブロッコリー（スーパードーム）	52
ミニハクサイ（極意）	57
リーフレタス（晩抽タブレット）	61
コマツナ（いなせ菜）	65
ホウレンソウ（ハンター）	69
小ネギ（九条ネギ）	73

（ ）内の品種名は今回プランター栽培に用いたものです。

ミニトマト

成りもの野菜

品種：プレミアムルビー

最初に用意するもの



プランター



培土〔15リットル〕

粒状苦土石灰〔6～7g〕

化成肥料（888）〔10g〕



移植ゴテ

支柱



園芸用結束バンド



ジョウロ



ミニトマトのタネ



ゴム状のゴルフティ

ミニトマトに関する知識（土耕栽培での説明）

ミニトマトは畑で作る場合には、元肥を10アールあたりに窒素肥料成分で10kg程度です。化成肥料（888）で示しますと、125kgで20kgの袋で約6袋になります。苗を作って植え付ける場合は第1花房に花が3～4花咲いたものが適しています。畑に植え付けてから株元にかん水をして、根付きを促します。根付くまでの10日間に3回程度の株元かん水をします。果菜は追肥（定期的な肥料を施すこと）を第1花房の最初の果実が着色を始めたら追肥をします。追肥の量は窒素肥料成分で示しますと10アールあたり1kg（化成肥料の888では12kg程度）になります。脇芽は順に下から摘んでいきます。ミニトマトは花房に多くの花が着きますので、1花房に



30花以上は付けないようにします。その他の花は摘み取ります。果実は熟す時期に多くの水を与えますと裂果（果実が裂ける現象）が発生します。

プランターに詰める培土

プランターには15リットルの培土を詰めて、それに詰める培土として、市販されている培土で、堆肥などが入っているものに苦土石灰を6～7g入れ、化成肥料(888)を10g入れます。入れた粒状苦土石灰と化成肥料(888)を培土とよく混ぜてからプランターに詰めます。詰める前に、トマトは草丈が高く伸びていきますので、支柱を立てます。写真のように支柱を固定します。

支柱の固定にはゴルフの練習用ゴムティーに支柱を差し込んで、練習用ゴムティーを下にして立てて培土を入れて倒れないようにします。



プランターの
支柱の固定



培土を詰めた
プランター

ミニトマトのプランターに播種する位置

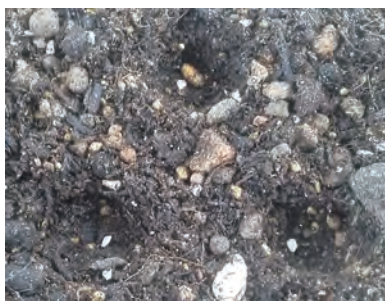
ミニトマトの播種する位置（黒い点は植え穴、黄色い矢印は株間）



播種する植え穴との間隔は矢印で示した40cmです。ミニトマトはプランターに育てるのは2株です。最適のタネを播く時期は4～6月です。

ミニトマトの播種から発芽まで

培土を詰めたプランターの地表面を平らにします。播種は2か所で、間隔は40cmに取ります。1か所にミニトマトの種子を少し離して3粒播きます。植え穴を指で種子の厚さの3倍の5mmとし、種子を播きます。



ミニトマトの播種



ミニトマトの発芽

本葉3枚に生育後の間引き

本葉が3枚に生育した時点で、間引きをして1株にします。



ハサミで間引き



間引き後の1株

本葉が2～3枚になり、葉が重なりますと生育に悪いので、ハサミで良い生育をしている株を残して、他の2株は切り捨てます。

抜き取りますと残す株の根が傷みますので、必ずハサミで間引きをします。

ミニ知識

トマトの栄養価と効果

トマトにはビタミンAに変化するβ-カロテンを多く含んでいます。β-カロテンは抗がん作用や免疫賦活作用があります。赤いトマトにはカロテンの一種であるリコピンという色素があります。リコピンは活性酸素を減らす働きがあります。

また、トマトの果汁成分には、脂肪を燃焼させる遺伝子を増やすリノール酸の一種が含まれている事が発見されました。これを摂取することで、肝臓で脂肪燃焼に働くタンパク質が多く作られ、血糖値が低下します。

興味ある報告に、お酒を飲む時に一緒にトマトを食べると、血液中のアルコール濃度が3割ほど低下し、アルコールが完全に分解される時間も速くなるとも言われています。