江東区　区民農園「園芸講習会」９月資料

令和８年９月６日（日）

都立農業高校　捧　裕和

◎今回は秋まき・秋植えで翌年冬期まで収穫できる野菜を紹介します。比較的育てやすい定番野菜を中心にしました。収穫時の大きさ（草丈や葉張り）を考慮しながら区画を割り、畝幅と株間を決めましょう。

１　畝たて準備：酸度の調整・元肥え　⇒　畝幅（畝間）と株間を考える

①酸度の調整：種まきや植付けの２週間前に、苦土石灰や消石灰等を撒いて酸度の調整をします。石灰を撒く目安は、１㎡あたり 100～200ｇ（作付けにより調整）程度

※石灰を多く撒くと「土が固く」なり、土壌の物理的性質が悪くなります。注意！

②元肥：種まきや植付けの１週間前に、野菜の生育に欠かせない肥料分を土に施します　これを「元肥（もとごえ）」といい、主に堆肥や化成肥料などを施します。

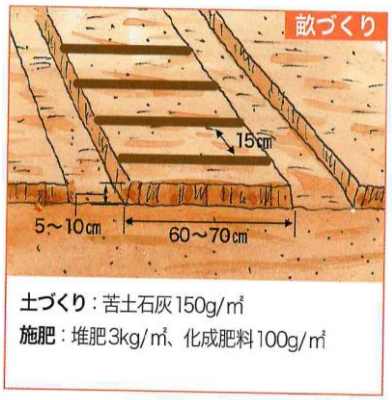
※ダイコンやニンジン・ゴボウなど、根が長く伸びるものは元肥を埋めた場所からずらして種をまきましょう。枝根になります(-_-)

２　種まき・植えつけ

◎種を畑に直接まく方法を「直まき（じかまき）」といいます。発芽温度が低めのものやよく生育するもの、根菜類などは直まきにします。発芽温度の高いものや失敗しやすいのはポリポットや育苗箱に種をまいて育苗します。

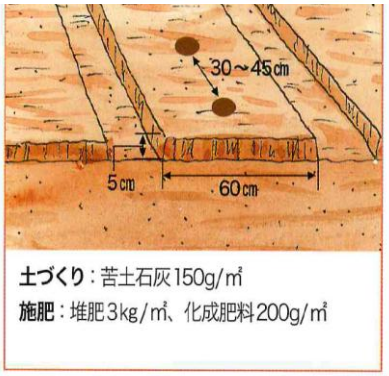
◎種をまく時の覆土は、種の大きさの 2～3 倍の厚さに土をかけ、少し転圧しましょう。

①すじまき：すじまきはホウレンソウやコマツナ、シュンギクなど間引いたものも利用する野菜に適しています。支柱や指で溝を作り、種をまきます。２列以上まく場合は生育後の野菜の大きさを考えて条間を調整します。



②点まき　：点まきはダイコンやカボチャなど、はじめから株間が必要な野菜や、種の大きい野菜に適しています。点まきはビンの底などで巻き穴をつくって、種をまきます。鳥害にあいやすいものは、ネットなどをかけましょう。ビニールマルチ（穴あき可）を活用してもＯＫです！

③ばらまき：ばらまきするときは、土に十分に水を与えてから、種をばらまきます。種が重ならないように均一にまきます。まき終わったら、覆土・転圧して種が流れないように注意して水を与えましょう。



３　秋まき・秋植えに向く野菜（早見表）

	必要な資材	株間(目安)	生育適温 ポイント	pH	種まき方 or 苗植 コンテナ栽培可否
①イチゴ	ポリマルチ 敷き藁	30 ㎝ 畝幅 50 ㎝	18～23 ℃ **浅植えが◎**	5.5～6.5	苗植え 〇深さ 15 ㎝以上
②カブ	とくになし	10～20 ㎝ 条間 15 ㎝	15～20 ℃	5.5～7.0	すじまき 〇深さ 30 ㎝以上
③カリフラワー ブロッコリー	とくになし	40～50 ㎝ 畝幅 60 ㎝	15～20 ℃	5.5～6.5	苗植え 〇深さ 30 ㎝以上
④コマツナ	とくになし	5～6 ㎝ 条間 10 ㎝	18～23 ℃	6.5～7.0	すじまき 〇深さ 15 ㎝以上
⑤シュンギク	とくになし	10～15 ㎝ 条間 15 ㎝	15～20 ℃	5.5～6.5	すじまき 〇深さ 20 ㎝以上
⑥ ホウレンソウ	寒冷紗トン ネル	10～15 ㎝ 条間 15 ㎝	15～20 ℃	6.5～7.0	すじまき 〇深さ 30 ㎝以上
⑦ミズナ	とくになし	30 ㎝ 条間 30 ㎝	18～25 ℃	6.2～6.8	すじまき 〇深さ 15 ㎝以上
⑧ルッコラ	とくになし	15 ㎝ 条間 15 ㎝	15～20 ℃	5.5～7.0	すじまき 〇深さ 20 ㎝以上
⑨ハクサイ	とくになし	30～45 ㎝ 畝幅 60 ㎝	18～20 ℃	6.5～7.0	苗植え **×**コンテナ不向き
⑩ダイコン	とくになし	30 ㎝ 畝幅 60 ㎝	15～30 ℃ **※千鳥植え**	5.0～6.8	点まき **×**コンテナ不向き
⑪ サヤエンドウ	寒冷紗 ポリマルチ 支柱	30 ㎝ 条間９０㎝	18～20 ℃ **※生育初期に寒さ必要**	5.8～7.2 弱アルカリ性可	点まき 〇深さ 15 ㎝以上 翌年の春から収穫
⑫サラダ菜	寒冷紗 ポリマルチ	15 ㎝ 条間 15 ㎝	15～20 ℃	6.0～7.0	苗植え 〇深さ 20 ㎝以上

【引用文献：東京都立農芸高校監修　はじめての野菜づくり　池田書店】

※pH（ピーエイチ）は、土の酸度（土の性質が酸性かアルカリ性か）を示します。
中性である 7.0 より数が小さいと「酸性」、大きいと「アルカリ性」になります。

※良い土とは、①保水性、②保肥性、③通気性の３つのバランスが取れた土といえます

※元肥（もとごえ）は、全面に施す「全層施肥（ぜんそうせひ）」と、溝を掘って施す「溝施肥（みぞせひ）」の方法があります。全層施肥は短い期間に収穫する野菜に適しています。溝施肥は栽培期間が長い野菜に適しています。

以上、先ずはやってみましょう！　収穫できる日が楽しみですね😊♪