

食べて応援、作って応援

親子でつくろう!

ペランダ菜園



ピーマン
(ナス科)

栽培の難易度

難 **中** 易

コンテナの大きさ



深型

ペランダ栽培のポイント

- 1 土の乾きすぎ／湿りすぎに注意。
- 2 日光にあてると実を多くならせます。
- 3 最初の実はいさいうちに収穫。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき期間												
植えつけ期間												
収穫期間												

自家栽培で苦手も克服?

ピーマンはビタミンA、Cを多く含む栄養価の高い野菜です。子どもの嫌いな野菜の上位に入る存在ですが、夏から秋まで長期間収穫できるので、自家栽培にはおすすすめ。自家栽培の新鮮な美味しさで苦手を克服しましょう。

1 スタート 種まき

ピーマンは高い気温と日差しを好むので、種から育てるときは暖かい室内の窓辺などで管理します。



ポットに土を入れ、3~5カ所の穴をあけて種を1粒ずつ入れる。種が隠れるくらいに土をかけ、たっぷりと水やりする。

2 1~2週間後 間引き

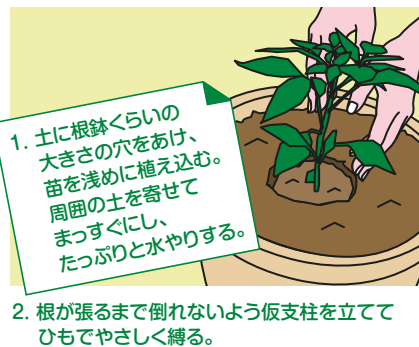
双葉がそろったら、5粒まきの場合3本に間引きます。その後、本葉が出てきたら、生育状態のよい苗を残して他は抜き取ります。このまま本葉10枚程度になるまで育苗します。



抜いた後は軽く土を押さえておく。

3 10週間後 植えつけ

5月頃、十分に気温が上がってからコンテナに植えつけます。あまり早いと生育が悪くなったり、よい実がとれなかったりするので注意が必要です。



1. 土に根鉢くらいの大きさの穴をあけ、苗を浅めに植え込む。周囲の土を寄せてまっすぐに、たっぷりと水やりする。

2. 根が張るまで倒れないよう仮支柱を立ててひもでやさしく縛る。

4 12週間後 支柱立て

最初の花がついた枝と、そのすぐ下の枝2本を残して3本仕立てにし、それ以外のわき芽はすべて摘み取ります。しっかり根付いたら、本支柱を立てます。



長さ120cmの支柱を、根から数cm離れたところに立て、ところどころひもで縛る。

5 13週間後 追肥

実がなり始めたら追肥の開始です。長く収穫するために定期的に追肥しましょう。



2週間に1回、化成肥料10gを株元にまいて軽く土と混ぜ合わせる。液体肥料でも可。土が減ってきたら新しい土を足す。

6 14週間後 一番果の収穫

養分を株の充実に向けるため、最初にできた実は若いうちに摘み取ります。一番果は長さ4~5cmくらいのやや小ぶりな頃に収穫。

7 16週間後 収穫

長さ5~6cmくらいが収穫の時期です。次々と実るので、株を疲れさせないよう早めの収穫を心がけましょう。



へたのすぐ上をはさみで切り取る。

JAのフレッシュライス

JAとうと「ふれあいパーク浅野」では、玄米をキログラム単位で精米するフレッシュライスを提供しています。地元産のにじのきらめき、ミネアサヒ、ミルクークイーン、ハツシモから新潟コシヒカリ、魚沼コシヒカリ等ブランド米も取り揃えています。ぜひ一度お試しください。

ふれあいパーク浅野 営業時間/9:00~17:00 日祝日休業
TEL 0572-54-7788



お問い合わせ先: JAとうと経済部 TEL 0572-68-5120