

《肥料の施用方法》

連作や石灰不足は、ごぼうを黒くし品質低下を招くので気をつけよう！

◎元肥 (1㎡当たり)

おいしい菜園 → 80g

他に…トヨクween(石灰) → 150g

吟遊詩人(バーク堆肥) → 2kg

PKマグ32 → 50g …など

◎追肥 (1㎡当たりの1回の量)

おいしい菜園 → 30g

※1回目は本葉3~4枚頃1本立ちに間引き、追肥と土寄せを。2回目は本葉9枚頃(繁茂直前)に追肥と土寄せ。

※土寄せは成長点が隠れない程度に軽く。

☆☆ワンポイントアドバイス☆☆

幼苗期の丁寧な除草で苗イキイキ！



この肥料の特徴

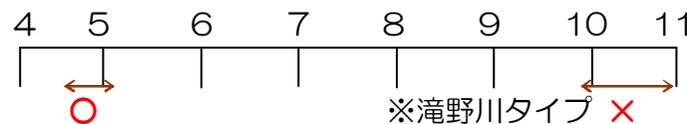
粟のような形状で水に溶いて液肥にもでき、土を荒らさない安心で安全な中性化成肥料。速効性だが元肥・追肥両方に使用できる。

ごぼう

▶特徴と栽培のポイント

食物繊維が豊富なごぼうは、便秘改善や生活習慣病の予防に効果があり、風味が豊かで和食の影の引き立て役♪若い葉や根を天ぷらなどにしても美味です。形の良いごぼうを育てるのはコツがいるかもしれませんが初めての方は根長が短いサラダごぼうから始められてはいかがでしょうか？

▶栽培カレンダー ○播種 ▲定植 ×収穫



播種は雪解けと同時(地温12℃以下)が基本。長さがミニで40cm前後、普通であれば75cm前後になるので土を深く良く耕し、根の障害となる異物は取り除いておく。種子は一昼夜水に漬けてから株間を10~15cmとって筋蒔きか点蒔きし、薄く土をかける。また芽が出揃うまでは土を乾燥させないこと。間引きの際は葉が広く開張したもののや胚軸部(根首)が露出したものを抜く。基本的には火山灰土や砂地の方がスタイルの良いごぼうが出来るが、味の面では黒土や粘土質土壌の方が良いとされている。

《人気の品種》

●柳川理想

白肌で肉質が柔らかいのが特徴。春まき・秋まきが可能で根長は約75cm。滝野川よりやや早生でひび割れが少ない。どんな和食にも良く合う。

●サラダむすめ

根長が35~45cmの短根太ごぼう。播種後、100日程度で収穫できる超極早生種。香りが良く生食にも適す。



上手に収穫、賢く食べる♪

長いものは70cm以上もあるごぼう。傷がついたり折れないように収穫するのは結構大変です。そんな時は、初めに根の周りがある程度掘り下げ、その掘った穴に倒すように優しくスッと引き抜くと、無駄な力を入れずに収穫する事ができます♪ただし無理は禁物！根が硬いなあと感じた時は無理に倒さず、少しずつ回すように抜いてみましょう。

また調理の際にアク抜きをする方もいると思いますが、実はごぼうにはアクがないんです！水にさらして黒くなるのはポリフェノールが溶け出しているからで、本当は体に良い成分だったんですね。もちろん、色抜けを防ぐ為に酢水に漬けるという調理法は今でも健在ですが、水には出来るだけさらさない法が健康の為には良いようです d(^U^*)