

お酒のお供に欠かせない

パリパリ食感

島らっきょう



島やさいポイント



水はけの良い「砂地」のような土を好みます。肥料をあげすぎると球が小さくなってしまうので、「肥料は控えめ」に育てるのが良品を作るコツです。

魅力・概要

独特の辛みと香りが魅力。塩漬けや天ぷらが定番。病気に強く育てやすいので家庭菜園向きです。

1年で収穫すると球が大きめに、2年目では分球が進み、数が多く収穫できることが多いです。

栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1年目						収穫						
2年目	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫

①土づくり (植え付け1~2週間前)

- 水はけの良い場所を選ぶ
- 堆肥をたっぷり入れる (300kg/a)
- 鶏ふん・油かす・有機化成を各10kg/a程度混ぜる

ポイント

らっきょうは水が溜まると傷みやすい野菜。「水はけの良さ」が味と形を左右します

②植え付け (9~10月)

- 種球は約10gの大きめで病害虫被害のない充実の良いものを使う
- 種球を1片ずつばらす
- 植え付け深さは12~15cm
- 株間は15cmほどあける

ポイント

深植えしすぎると初期生育や分球が弱くなります。植え付け時の深植えに注意しましょう



12~15cm

③生育管理

- 雑草は早めに取り除く
- 追肥を3回に分けて行う
 - ・10月：分球芽を増やすため
 - ・11月：葉と分球芽を育てるため
 - ・12月：球を太らせるため
- 1回あたりの目安は窒素成分で0.3kg/a (鶏ふん・有機化成各2~3kg/a程度)

ポイント

追肥は「一気に」ではなく、3回に分けて与えるのが成功のポイントです

④収穫

- 1年目収穫：5~6月(若どり) 株が扇状に開き、球が太ってきたら収穫の合図 生食用として4月下旬頃から早期に収穫する場合もある
- 2年目収穫：2~7.8月頃 1月以降試し掘りして球が細長く太っていればOK
- 根は切り落とし、葉鞘部も切断する

ポイント

球の肥大は種球の大きさ、株間の間隔、土壌水分、肥料によって左右されます。狭い間隔で植えすぎない、肥料の量、排水の管理が大切です

1a = 10m×10m 四方の広さ

鮮やかな紫色

生でシャキッ！茹でてトロッ！

ハンダマ

(水前寺菜・金時草)



島やさいポイント



暑さに強く夏によく育ちますが、強い日差しに当たるときれいな紫色の葉の色(アントシアニン)が薄くなるがあります。水が大好きなので、乾燥させないようにこまめな水やりが大切です。

魅力・概要

葉の裏の紫色が特徴で、加熱すると少しヌメリが出ます。おひたしや炒め物、サラダの彩りに。苗を買うほか、スーパーで買った茎を挿し木にしても栽培できます。

簡単に増やせる、生命力の強い野菜です。

栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1年目							収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫
2年目			収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫	収穫

①土づくり (植え付け前)

- 暑さに強いが高温多日射で葉裏の紫色が淡くなるため、半日陰の場所を選ぶ。または遮光する
- 適正酸度はpH6.0 基肥：堆肥300kg/a、苦土石灰10kg/a、鶏ふん・油かす・有機化成各6kg/aなど
- 水もちがよく、乾きすぎない土が理想

ポイント

ハンダマは乾燥が苦手。「しっとりした土」がやわらかい葉を育てます

②育苗と植え付け

- 挿し穂(切り芽)で増やせる
- 新芽を5~6節ほど切り取り、下葉を落としてセルトレイなどを利用して、土に挿す
- 10日程度で発根、その後少し大きめのポリポットに移し、2週間位しっかりと根を張らせる。その後畑に植える

ポイント

発根までは直射日光を避けると成功しやすい◎



③生育管理

- こまめに水を与え、生育を保って柔らかい新芽が次々出るよう管理する
- 定植後、草丈3~4節程度に伸びてきたら主枝を摘芯する。3~4本に分枝するので、そのまま伸ばさせて1回目の収穫を行う。または、分枝をさらに摘芯して収穫枝数を増やす

ポイント

摘芯すると枝が増え、収穫回数がぐっと増えるのがハンダマの特徴。夏の強い日差しでは葉色が薄くなるため、梅雨明け後は必要に応じて遮光すると見た目もきれいに

④雑草対策・追肥

- 除草対策として黒マルチをする
- 追肥は1ヶ月に1回程度、生育に応じて行う。1回当たりの窒素量300g/a程度施肥する

⑤収穫

- 新芽が25cmほど伸びたら収穫
- 次の新芽を確保するために、下に2~3節残して収穫する
- 新芽が伸びて繰り返し収穫できる

ポイント

冬(11月頃~)は花芽が発生します。春まで長く収穫したい場合は見つけたら摘み取りましょう

1a = 10m×10m 四方の広さ



常温で長持ち 定番の夏野菜

（冬瓜・シブイ）
シブプリ

島やさい
ポイント



寒さに弱い野菜ですが、暖かい奄美大島では冬でも収穫することができます。つるが長く伸びるので広い場所（畝2枚分ほど）が必要です。基肥が多いと、つるばかり伸びて実がつかない「つるボケ」になります。植え付け時は肥料を控えめにし、実が着き始めたら肥料切れに気を付けて追肥し、最後まで太らせましょう。

魅力・概要

水分たっぷり、煮物にするととろける美味しさです。
丸ごと冷暗所に置けば冬まで保存できることから「冬瓜」と呼ばれます。
地這い（じばい）栽培で、1株から大きな実を数個収穫できます。

栽培カレンダー

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・育苗		土づくり									
		定植				収穫					
		つる管理・受粉					種まき・育苗	定植			収穫

1 土づくり・畝立て

- 日当たり・風通しのよい場所・堆肥をしっかりと入れる（堆肥 300kg/a）
- 油かす・鶏ふん・有機化成を各 10kg/a 程度混ぜる
- 水はけのよい畝をつくる（畝幅 4～5m、株間 80cm）
- 黒マルチを張る（雑草対策）

ポイント
冬瓜はつる・葉・実が大きくなる野菜。最初の土づくりが出来を左右します

2 種まき・育苗・定植

- 定植一ヶ月前に育苗箱に種まき
- 子葉が出たら 9～12cm のポットへ植え替える
- 本葉 4～6 枚で摘芯後、畑へ定植（深植えしない・たっぷり水やり）

ポイント
ポットでは根をしっかりと張らせて苗を大きく・丈夫に育てましょう

3 つる管理・整枝

- 定植後、本葉 4～6 枚ごろに摘芯し側枝を 4 本伸ばす

ポイント
風通しがよいと病気が減ります

4 人工受粉

- 花が咲いたら受粉をする
- その日咲いた雄花の花粉を雌花にまんべんなくつける
- 朝のうちに午前中には終わらせる

5 マルチ・フルーツシートの設置

- 植え付け時→黒マルチ
- つるが伸びてきたら→ワラ・草を敷く
- 直径 10cm 程度になったらフルーツシート（透明）を敷いて、玉の位置を適宜変え、色をよくする

ポイント
腐り・汚れ・虫・傷防止！

6 追肥・日焼け対策

- 1 果目が直径 10～15cm に肥大した頃、追肥を行う（有機化成もしくは油かす 5～6kg/a）
- 5 月以降日射が強くなり、日焼けを起こす場合があるので、大きくなってきたら新聞紙や枯れ草等で覆う

7 収穫

- 開花後 20～25 日程度（果重 4kg 程度）
- 完全熟：開花後 40～50 日程度（果皮のうぶ毛が取れる頃）※採種用には完全果実を用いる

1a = 10m×10m 四方の広さ



何度も収穫できる便利な葉っ菜

島ふだんそう

島やさい
ポイント



根を深く張るので、深く耕せる場所が適しています。ハウレンソウの仲間で酸性土壌が苦手です。種まき前に石灰で土を調整しましょう。

魅力・概要

暑さに強く、冬から春にかけて長く収穫できる葉物野菜です。
お浸しや味噌汁の具、炒め物や野菜煮込みに最適。
一度に引き抜かず、外側の葉から少しずつ収穫すれば、長期間楽しめます。

栽培カレンダー

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	定植		
			収穫								
									種まき	定植	収穫

1 土づくり

- 堆肥をしっかりと入れる（堆肥 300kg/a）
- 苦土石灰 10kg/a、油かす・鶏ふん・有機化成各 6kg/a
- 深く耕し、水はけをよくする
- 可能なら黒マルチ（雑草、泥はね対策）

ポイント
根をよく張る野菜「深く・ふかふか・水はけ」が重要

2 種まき

- 種は一晩水につけると発芽しやすい
- 直まき、またはセルトレイ育苗
- 土はうすくかぶせる
- 発芽まで乾かさない

3 間引き・苗づくり

- 本葉 2～3 枚で間引き
- 元気な株を残す（セルトレイの場合 1本/穴）

ポイント
混むと葉が小さくなり、病気が出やすくなります

4 定植

- 本葉 3～4 枚・草丈 10cm 前後で定植
- 深植えしない、たっぷり水やり
- 5 条植え：畝幅 180cm 株間 30cm



- 2 条植え：畝幅 130cm 株間 30cm
- 株間 15 cm 程度で定植し、株が 20～30cm 位大きくなったら間引き収穫し、最終株間を 30 cm にする

5 病害虫対策

- 風通しをよくする
- 下葉を整理（収穫時に枯れ葉を除去）
- ヨトウムシに注意（早めに見つけて取る）

6 施肥管理

- マルチ栽培では、定植から 3～4 週間後に追肥しその後適宜追肥（鶏ふん・油かす・有機化成各 4kg/a 程度）
- 露地植えでは草勢を見て適宜追肥

ポイント
追肥は葉が小さく元気がなくなってきたら、少量ずつ入れましょう

7 収穫

初収穫（間引き）

- 草丈 20～30cm 目安
- 混み合ってきたら小さい株から抜くまたは切る

通常収穫

- 株が大きくなってきたら外葉からかき取る
- 芯は必ず残す

ポイント
次年度用に生育の良い株を残し、種をとりましょう

1a = 10m×10m 四方の広さ