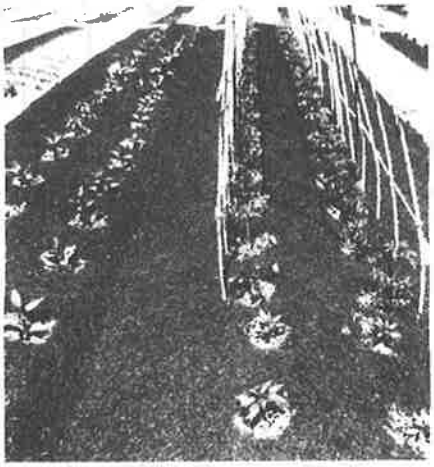
園芸レシピ

河村さんちの

Vol.6

らくらく園芸虎の巻



敷きつめ堆肥で、草取り知らず

HONDA 耕運機サラダで堆肥漉き込み

ジャガイモ収穫で、思わずにっこり

特集

1 野菜が病気にならない法
2 病気にならない土づくり
3 畳方式家庭菜園
　　野菜別・植えつけ表
4 苗の植え方
5 種の袋～裏面ミニ辞典
6 質問コーナー
◇ 草取り知らずの敷きつめ堆肥
　　ができるまで
巻末　種まきカレンダー

監修/河村通夫　イラスト・文字/若杉佳子　製作/FOREX 森産業株式会社

野菜が病気にならない法

主な野菜の病気

トマト

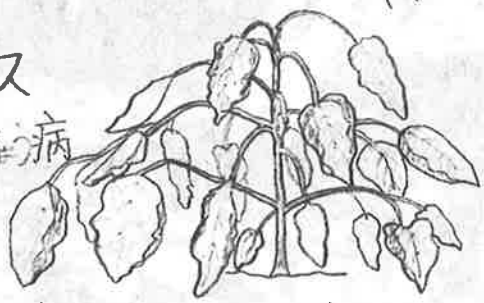
尻腐病（しりぐされ）

ウィルス病
（葉がちぢれる）

キュウリ

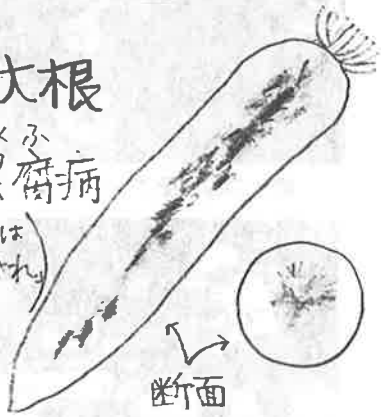
黒星（こくせい）病
ヤニが出る

ナス



半身萎ちょう病
下の葉からしおれ始め、やがて全体に。

大根



黒腐（こくふ）病
（または「くろぐされ」とも）
断面

32才の時、山林を開墾し、手作りで家を建て、畑と庭を作り始めました。あれから30有余年、昔ながらの有機農法で育てた野菜は、子供の頃に母が作ってくれた、本物の味でした。その一方で「この程度で良いだろう」と、ちょっと有機物の補給をおこたると、たちまち病気になる事を、思い知らされました。

病気になってからでは遅い！とにかく予防

予防1 病気にならない土づくり

堆肥などの有機物で微生物を増やす
（有機物は微生物の大切なエサ）

微生物が、病害菌を抑え、野菜を病気から守る。

次のページで、くわしく、具体的に！

予防2 連作（れんさく）をさけ、輪作（りんさく）する。

毎年、同じ場所に、同じ種類（科目）の野菜を植えると、特定の養分が欠乏し、病害虫も増える。
（地力の低下・連作障害）

だから

輪作する！
（野菜を科目に分け、続けて同じ科目にならない様、植える場所を変える）
同じ科目は、3~4年、間をあける。

野菜の科目

- アブラナ科　大根、カブ、小松菜、キャベツ、白菜…
- ウリ科　キュウリ、カボチャ、メロン、スイカ…
- マメ科　枝豆、サヤエンドウ、インゲン豆
- ナス科　ナス、ピーマン、トウガラシ、シシトウ、トマト、ジャガ芋…
- セリ科　ニンジン、セロリ、パセリ…
- キク科　春菊、レタス、サンチュ、ゴボウ…

輪作の例

1年目	2年目	3年目	4年目
マメ科	アブラナ科	ウリ科	ナス科
キク科	マメ科	セリ科	ウリ科
ウリ科	ナス科	アブラナ科	キク科

同じ所に同じ科目が続かない様に！

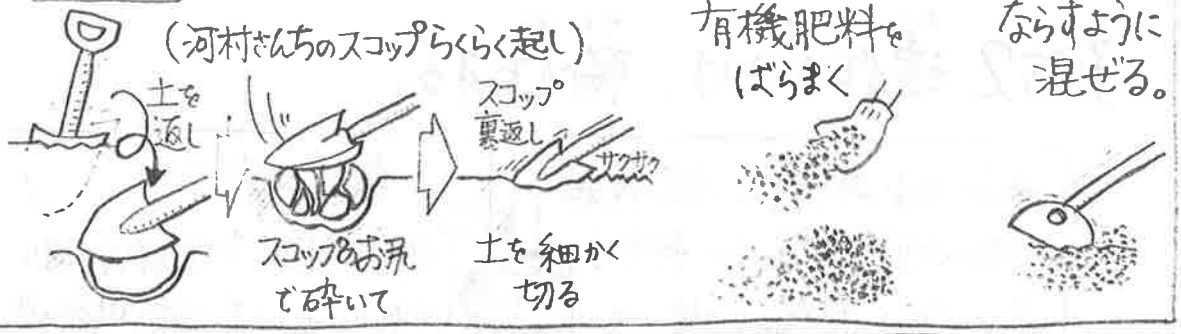
堆肥や有機肥料で出来る
病気にならない土づくり

野菜編

ステップ 1. 春、起す時に「元肥(もとごえ)」。

堆肥や有機肥料をたっぷりすき込む。

すき込むとは？ ① 畑を起す → ② 堆肥と有機肥料をばらまく → ③ 軽くならすように混ぜる。



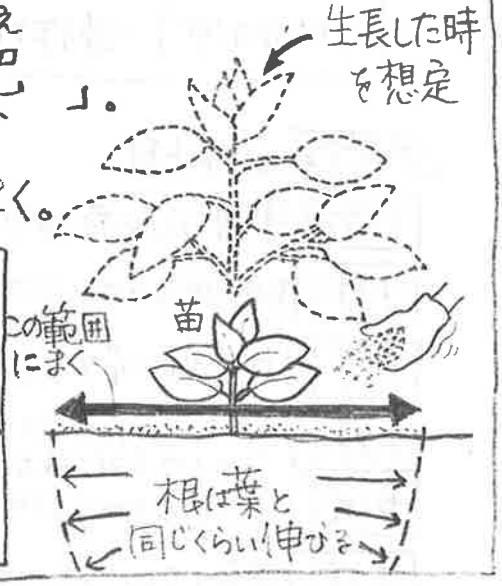
ステップ 2. 育てている間は、「追肥(ついひ)」。

1カ月に1回ほど、有機肥料をばらまく。

特に トマト、なす、きゅうり など

実のなる野菜には、燐酸(りんさん)分の多い

「花咲か燐(りん)さん」が有効

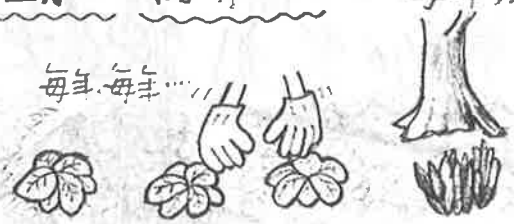


ステップ
3. 収穫が終ったら、「お礼肥(れいごえ)」。
堆肥や有機物をすき込む。

落ち葉(広葉樹のみ)、刈った草、コンポスターの土など、土に戻るもの
(堆肥より分解に時間がかかるので、この時期にすき込んで、次のシーズン用に)

庭木・宿根草編

- 堆肥、腐葉土を毎年敷いて、表土を良くして行く。



花が咲き終ったら、「お疲れ様!」

晩秋~冬の間、翌シーズンの花のために

- 有機肥料を、年2回ほど~「お礼肥(れいごえ)」&「寒肥(かんごえ・かんぴ)」

プランターや鉢は、1~2ヵ月に1度。(土が少い分、こまめに)

お花の咲くもの、実をつける果樹には、燐酸(りんさん)の多い「花咲か燐さん」を!

病気を防ぐのが 堆肥、立派に育つのが 肥料

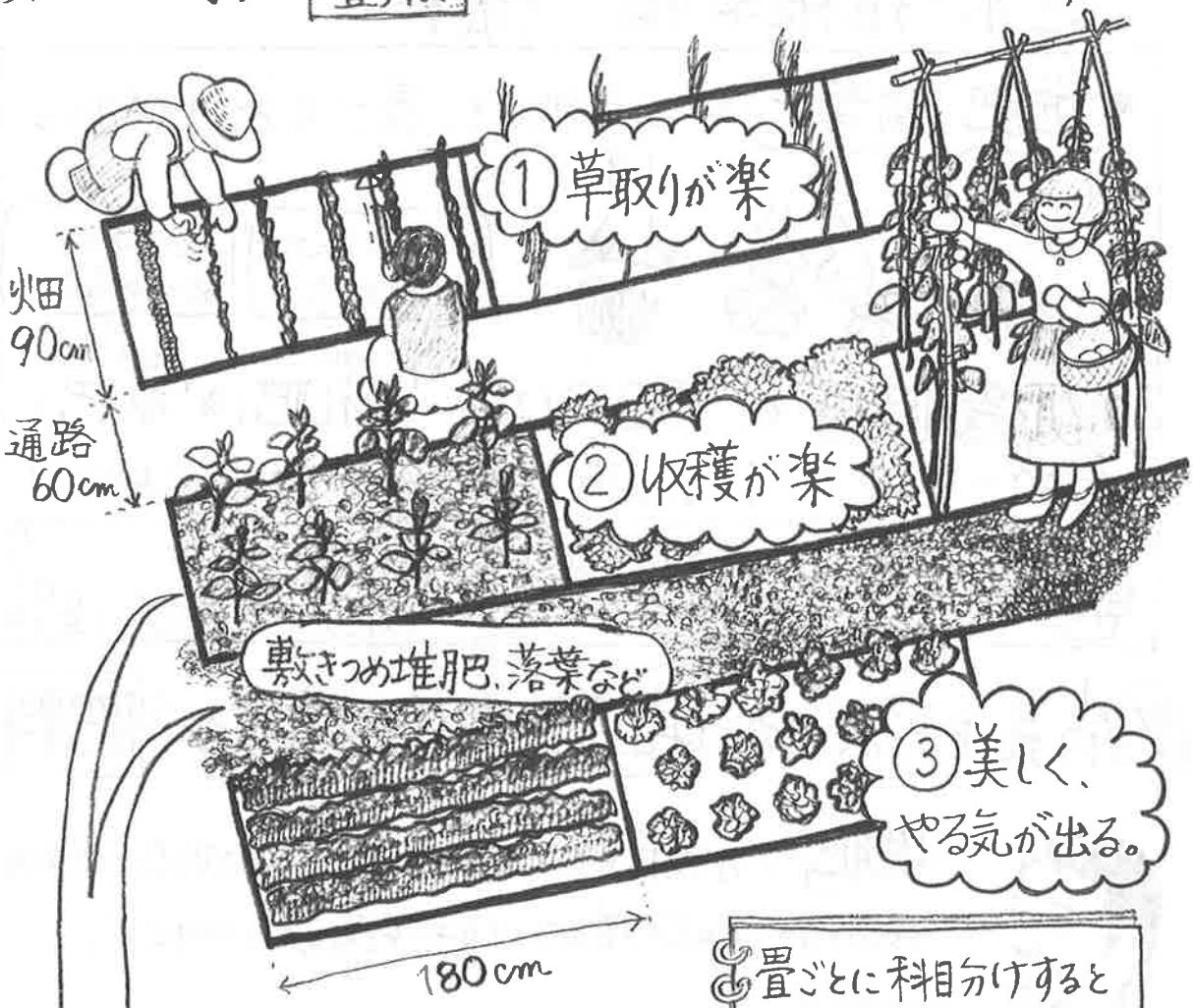
堆肥 や有機物を土にすき込むと、微生物の工場となり、土中の微生物がどんどん増えて、植物を病気から守ります。

肥料 堆肥の肥効はゆるやかですが、肥料はすぐに効きます。自然の動植物から作られた有機肥料は、肥料の三要素(窒素・リン酸・カリ)だけでなく、自然界にある微量要素を含むものです。

通夫のおすすめ

畳（たたみ）方式 ベジタブルガーデン 家庭菜園

畑の区割りを 畳サイズ（180cm） 90cmにして、通路幅を60cmにすると、



畳ごとに科目分けすると「輪作計画」が楽♡

●通路や●野菜の根元に「敷きつめ堆肥」などを敷くと、お手入れらくらく♡

とびっきり美しいのにらくらく

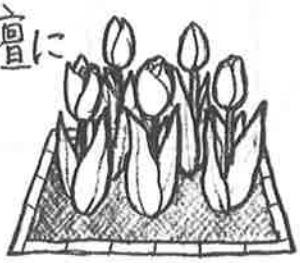
草取り知らずの敷きつめ堆肥

省力術

通路に

畑に

花壇に



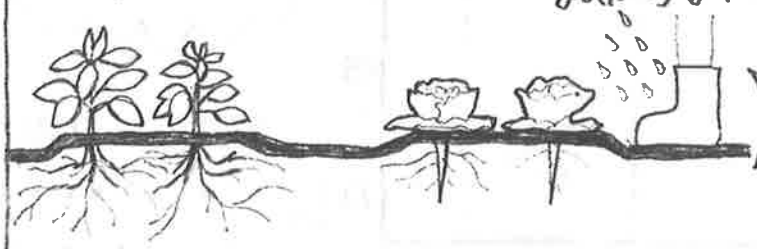
「敷きつめ堆肥」を厚さ2~3cmに、敷きつめる。

(草の生えている所は、草取りしてから、敷いて下さい。)

すると

① 草が生えづらい

② 雨の日もぬかるまない



③ 土が良くなる

④ 乾燥しづらい。

そして

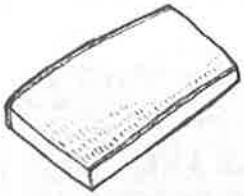
シーズンが終ったら、

畑

次に植えるものの為にすき込んで土づくり

通路・花壇

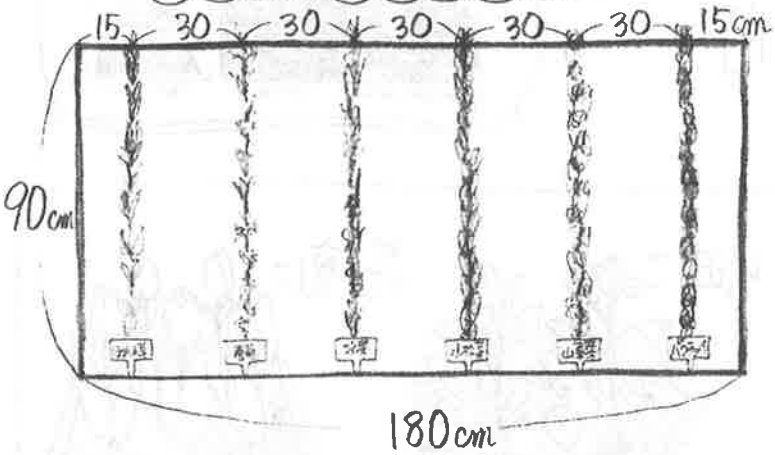
そのまま、翌シーズン敷きたす



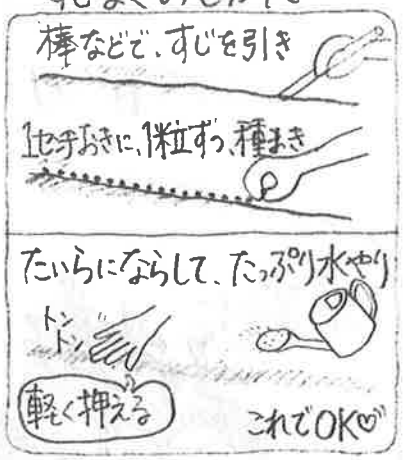
畳1枚分で、これだけ育てられる!

菜っ葉類（ほうれん草、春菊、水菜、小松菜、山東菜、からし菜、パクチョイ、体菜……）

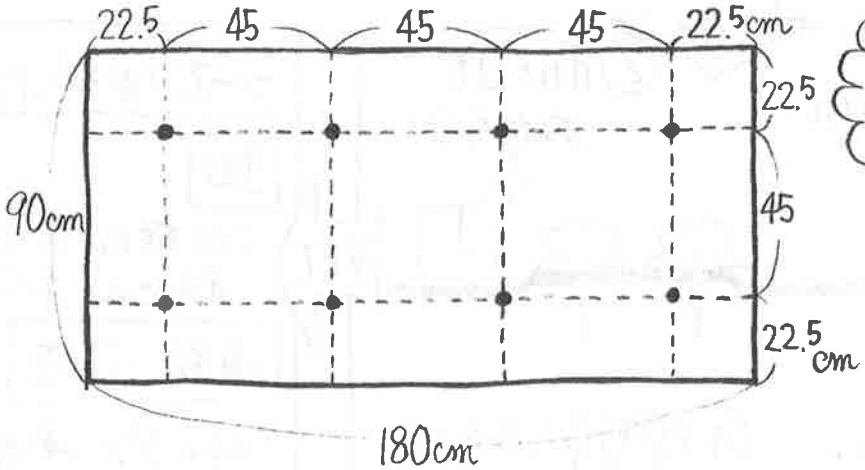
30cm間隔で、すじまき



すじまきのしかた

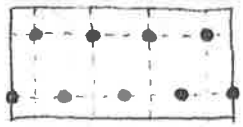


ナス科（なす、ししとう、とうがらし、ピーマン、ジャガ芋）とうもろこし（2本立ち）、枝豆（2本立ち）、白菜



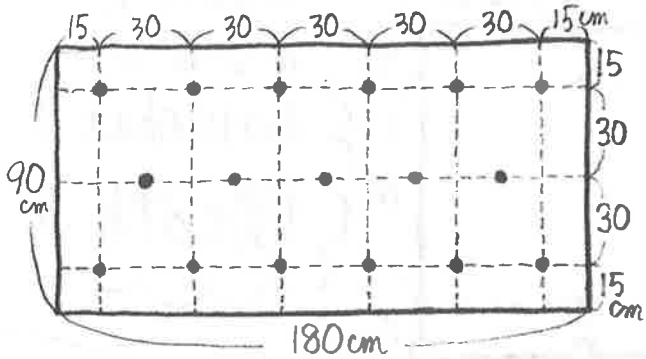
1畳で8株

市松に植えても良し!



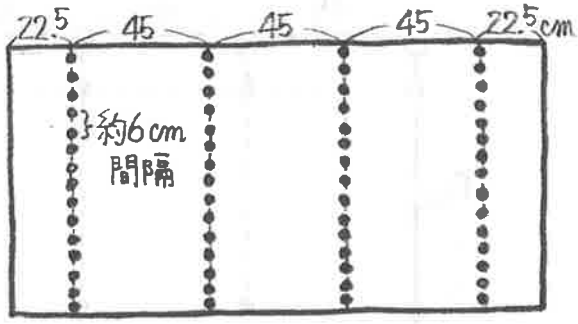
レタス、サンチュ、ピーナッツ

市松に植えて、1畳で17株

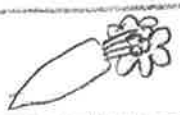


ねぎ

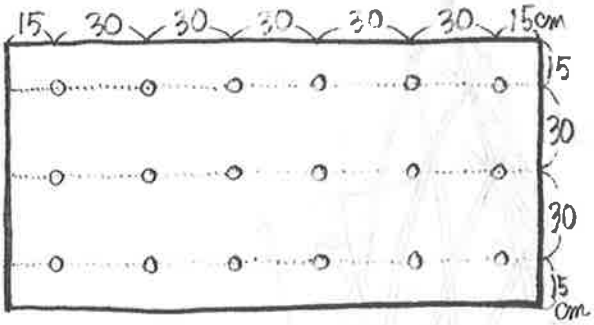
1列に15本　4列で60本



大根

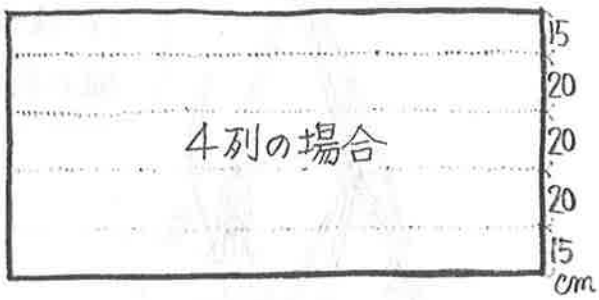


3列にすじまき。徐々に間引いて、
約30cm間隔に！→18本収穫



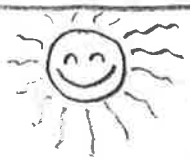
人参

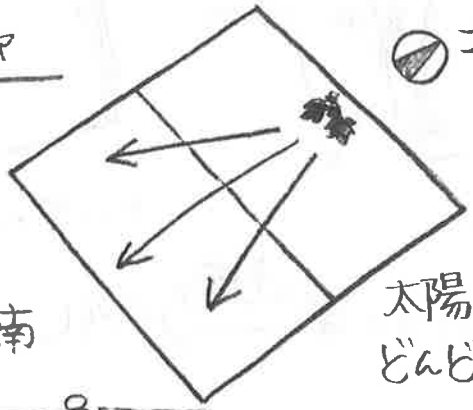
3~4列にすじまき。
どんどん間引いて食べて行く！



スイカ、メロン、ウリ、カボチャ

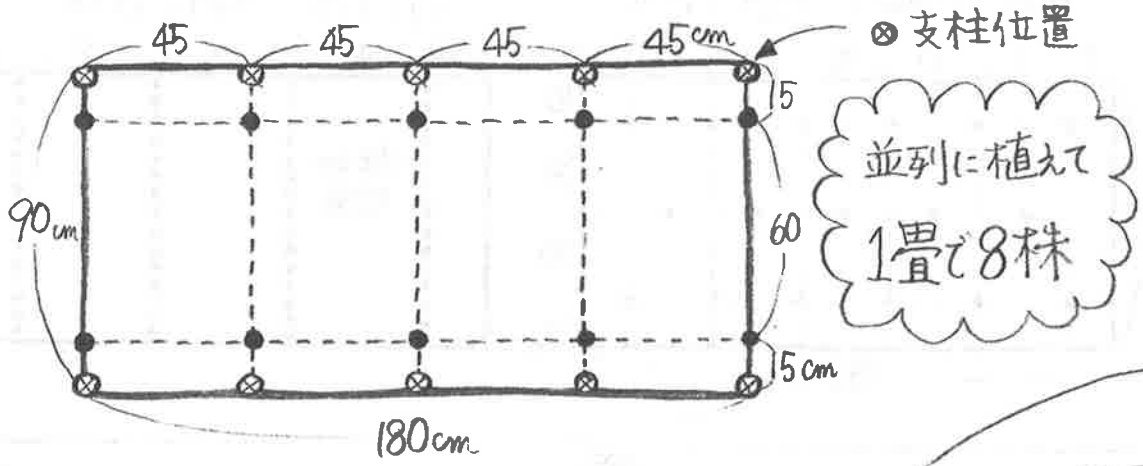
畳2枚に1株



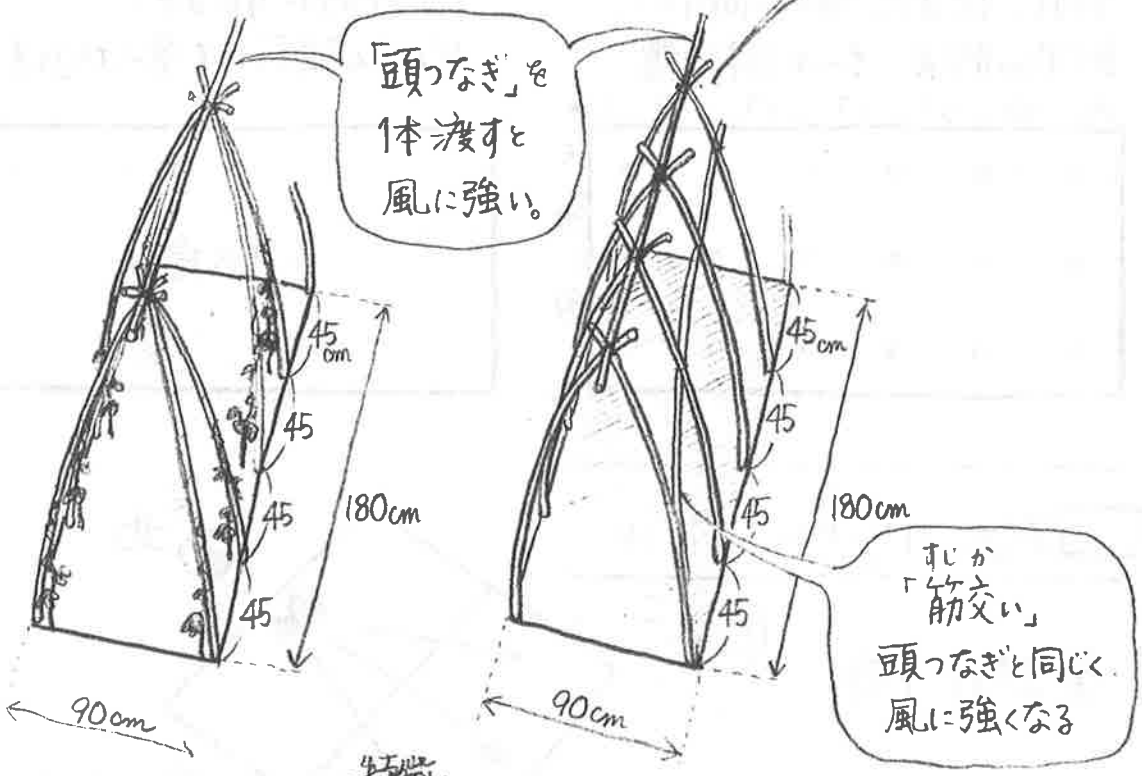


太陽にむかって、
どんどん伸びる！

支柱もの（トマト、きゅうり、ゴーヤー、いんげん豆など）



支柱のたてかた例



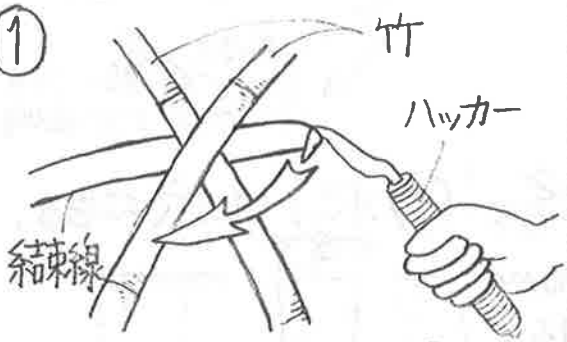
支柱を組む作業が楽 ⟨特徴⟩ もう少し、日当たりが良い

竹どうしを留めるには、

ハッカーと結束線でらくらく

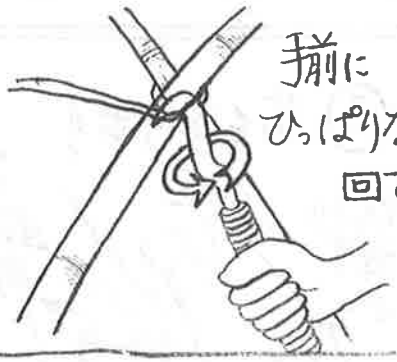
（お求めは、ホームセンター、金物屋さんで）

①

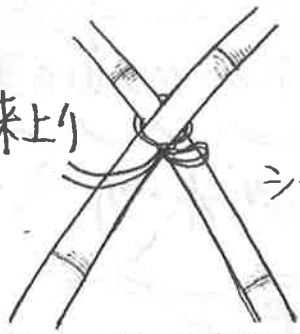


②

③



④



ほどきかた

庭木の冬囲いも

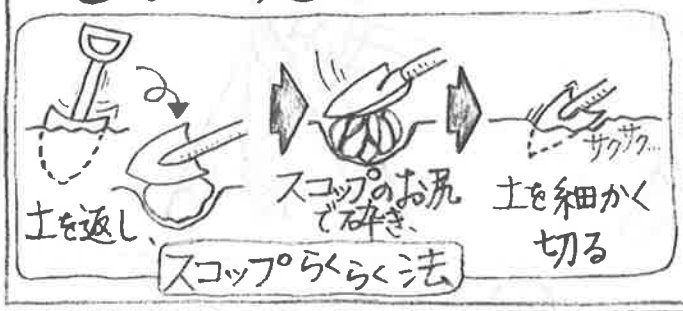
これで
らくらく♡

苗の植えかた（定植のしかた）

野菜の苗編

まず、畑の準備

① 畑を起し、



② 堆肥・肥料を混ぜ、

③ ポット位の穴を掘る。

次に、ポットから苗を取り出す

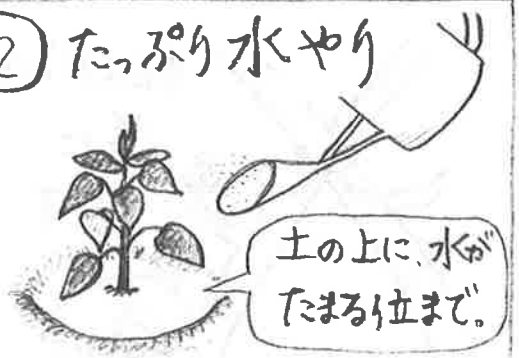
① たっぷり水やり

② 苗を取り出す

植えつける

① まわりに土を戻し、

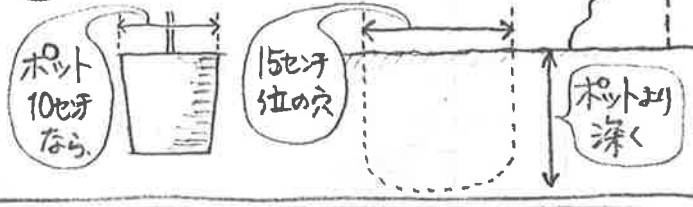
② たっぷり水やり



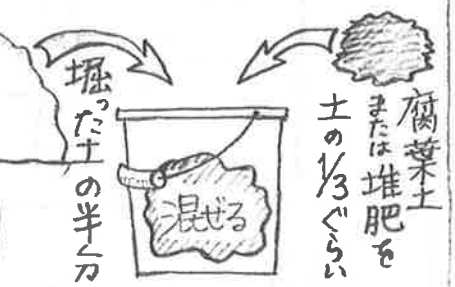
花の苗 編

まず、花壇の準備

①ポットより、ひとまわり大きい穴を堀り、



②「良い土」を作る。



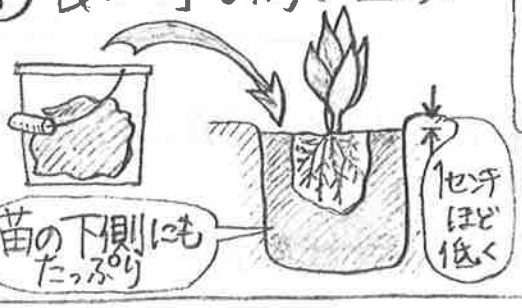
次に、ポットから苗を取り出す

①たっぷり水くやり

②苗を取り出す

植えつける

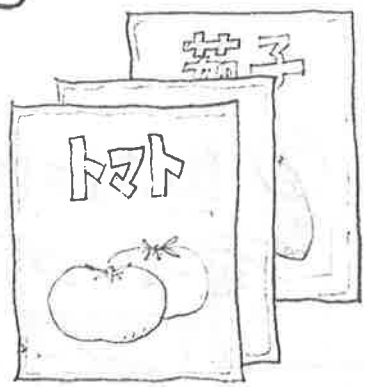
①「良い土」でまわりを埋め、



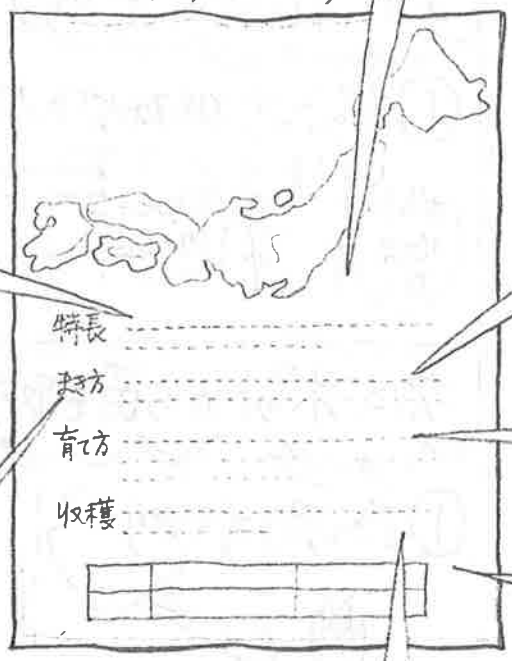
②たっぷり水くやり

2~3週間後、有機肥料を与え、その後は、花の様子を見ながら、適宜。

種の袋



〈裏面〉

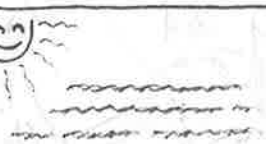


定植（ていしょく）

早生（わせ）→ 早く育つ

晩生（おくて）→ じっくり育つ

床（とこ）まき



→露地・畑に種をまくこと

箱（はこ）まき

→箱に土を入れ、種をまくこと

筋（すじ）まき（条（すじ）まき）

→すじをひいて、そのすじの土にパラパラと種をまくこと。

化成（かせい）肥料→主に石油などを原料として、化学的に合成した人造肥料

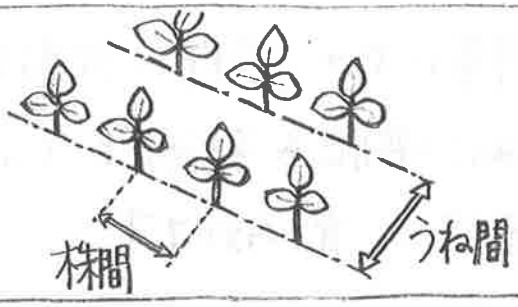
有機（ゆうき）肥料→植物質・動物質を原料とした天然肥料

～裏面三二辞典

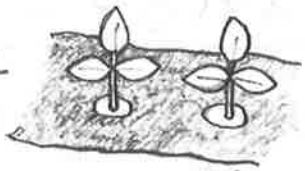
→ 苗を畑に植えつけること

うね間（うね幅とも）
→ うねとうねの間

株間 → 株と株の間



マルチ



→ ビニールなどを、土の上に敷くこと

トンネル

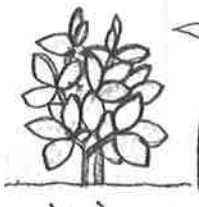
→ ビニールなどでトンネル状に覆うこと

点まき

→ すじの上に点々と間をあけてまくこと。

一本立て　二本立て

一本で育てること



二本で育てること

唐辛子、ししとうなど、風で倒れない様に、二本立てにする。

元肥 ——→ 畑を耕す時に施す肥料

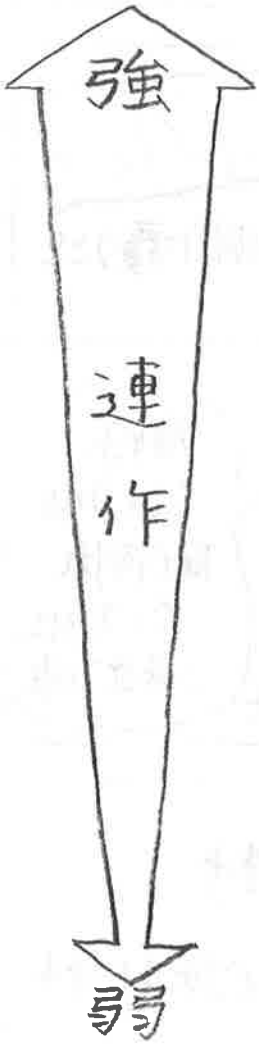
追肥 ——→ 成育中にばらまくなどして、追加で施す肥料

ひとつ知れば、ひとつ楽になる

質問コーナー

Q.堆肥をしっかりすき込むと連作できる野菜もあると聞いたのですが。

野菜によって、連作に比較的強いものもあります。
畑に堆肥をすき込んで、しっかり土づくりすれば、下の表の様な間隔で、育てられます。



堆肥を入れると……	
連作できる	ねぎ、にんにく、にら、春菊、小松菜、みつば、せり、かぼちゃ
1年以上あけた方が良い	菜っ葉類(水菜、山東菜、チンゲンサイ、高菜)、法蓮草、大根、かぶ、人参、きゃべつ、レタス、セロリ、しそ
2年以上あけた方が良い	きゅうり、いんげん豆、ささげ、大豆(枝豆)
3年以上あけた方が良い	なす科(なす、ピーマン、唐辛子、ししとう、トマト、じゃが芋)、ゴボウ、えんどう豆、メロン、すいか

Q.効率の良い草取り方法があれば、教えて下さい。

草取りのポイントは、①草が種をおとす前に、取る。
②二度と生えてこない様に、取る。

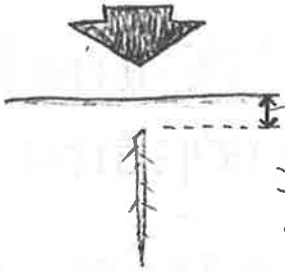
この2つをおさえると、ぐっと楽になります。

二度と生えてこない　根っこ別 草取り法

ひげ根の草	直根(ごぼう根)の草
スズメノカタビラ など…	タンポポ など…

軽く土ごとけずる。

土中2センチほど斜めに差し、鎌を回して、根を切る。



これでもう、生えてきません！

畑に細かい草が生えてきた時には、草取りホー(=鍬(くわ))で土の表面をけずるだけで、簡単に除草終了。

Q. 畑の土が固く、耕運機で、なかなか起こせません。

土づくりをすると、土が柔らかく
ふかふかになり、起しやすくなります。

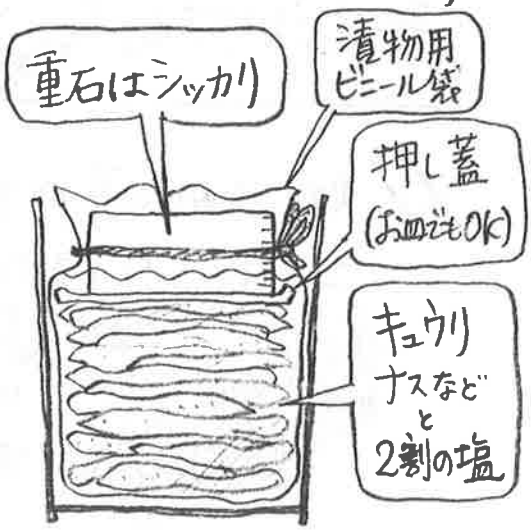
土づくりには、1坪(畳2枚分)あたり、
堆肥を1袋以上、すき込みます。

(やせた土地は、1坪あたり、
堆肥2袋でも。土の様子を見て
増やして下さい。)

Q. 夏になると、キュウリやナスがとれるわ、とれるわ。美味しい食べ方は?

右のレシピ「浅漬けの素の作り方」を、是非、お試し下さい。
特に、ナスのしぼり漬けは、「まるでナスの刺身!」感覚です。

※ 一挙にとれすぎた時には、
塩漬けで保存。野菜の
重さの20%の塩で漬けます。
塩出しして、粕漬け、
粕味噌漬け、福神漬け
などに、大活躍!



浅漬けの素の作り方

浅漬けの素

水 コップ1杯

自然塩 大さじ1杯

酢 大さじ0~1杯

お好みで薬味も
- 輪切唐辛子
- 細切昆布
- 生姜
- 青じそなど

ジッパー付きビニール袋なら、中サイズ(約20センチ角)

漬ける野菜 300gぐらい
- きゅうりなら3本ほど
- きゃべつ1/4玉ほど
- 白菜なら1/8株ほど

いろんな野菜をお好きなサイズに切って、入れるだけ♡

浅漬けの素で、アッという間に……

ナスのしぼり漬け

ナス 3本ほど 300gぐらい

ひとくち大に切る

浅漬けの素

袋を閉じて、ギュッとしぼると、

フレッシュなナスのおつけもの

森産業 FOREX　らくらく園芸シリーズ

あなたを草取りから解放する「敷きつめ堆肥」

草を抑え、土を肥やし、病気を防ぐ、画期的なお徳用堆肥

（袋裏の説明イラスト）

お庭に、畑に、通路に敷けば、とっても美しい！

畑はシーズンが終わったら、漉き込んで、来シーズンの土づくり！

「草取り知らずの 敷きつめ堆肥」
ができるまで

先人は、稲わらを敷いて土の上に覆いかぶせ（＝マルチング）、草を抑えてきました。そこで、我が家では長年、その稲わらの代わりに、落ち葉や芝生を刈り取った草を、畑の通路や、ナス・トマト・胡瓜の根元に敷いて、草を抑えてきました。しかしこれは、大変有効な方法ではあるものの、落ち葉のある人、落ち葉のある季節、芝刈りの草のある場合に限定され、万人向きではありません。

そこで、だれでも手に入る堆肥を畑や通路に敷いて、実験をしてみました。厚さは２センチほどです。すると、ほとんど草が生えてこなかっただけではなく、なんとなんと、ナスやトマト、シシトウなどが今までと違って、驚くほど立派に育ち、なおかつ、遅くまで数多く収穫できました。草取り知らずで、多収穫、狭い畑でも収量が増える。家庭菜園に最適です。

さて、そんなことを考えていた時、森さんと雑談の機会がありました。「畑や通路に敷きつめる、安い堆肥はできないだろうか。分解が遅い、少々粗目の堆肥が良いと思うのだけど」と聞いてみると、森さんから「やってみましょう」との力強いお返事。かくして、画期的な「草取り知らずの敷きつめ堆肥」の誕生となりました。本当に、森さんのお人柄に感謝です。

「敷きつめ堆肥」は、早い話が、まずはマルチングをして草を抑え、さらにナスやトマトなどの収量をアップさせてくれる。畑や通路ばかりではなく、花壇の草も抑え、花も爛漫。作物の根元に敷けば、干ばつにも強く、水やりもほとんどしなくてよい。これは、森や山が落ち葉の腐葉土で草も生えず、水やりしなくても、肥料をまかなくても、病気にもならずに立派に育っているように、自然の理なんですね。山や森は、落ち葉の堆肥でマルチングされているのです。

しかも、「敷きつめ堆肥」は、それで終わりではなく、畑に敷いたものは、収穫が終わった後、土に漉き込んで、来年の土づくりができるので一石二鳥。どっちみち堆肥は入れるのだから、予算は同じ。しかし、なんと言っても、草取りから解放されたのが、家族全員の笑顔です。

河村　通夫

森産業 FOREX　らくらく園芸シリーズ

有機肥料 花も野菜も「花咲か燐さん」

立派な花が、立派な実をつける。

トマト　ナス　キュウリ　など

袋裏の説明イラスト

ラジオのリスナーさんから、ご感想のお便りをいただきました。

とみこさんからのお葉書

ナス、110個！収穫

夫が、河村さんの野菜づくりのお話を真剣に聞いています。「花咲か燐さん」のおかげで、今年はナスの苗4本から110個収穫！ありがとうの気持ちでいっぱいです。

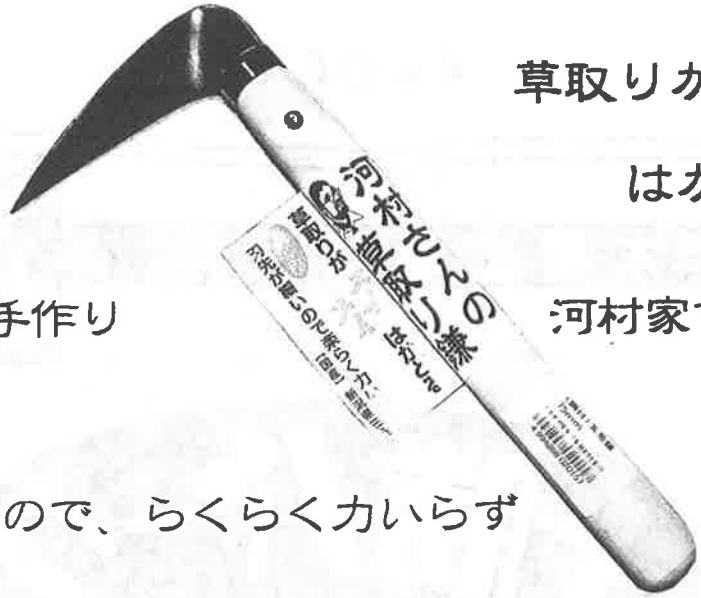
まさこさんからのお葉書

メロン、11個に増えた！

初めて手のひらサイズのメロンを植えました。しばらくして、小さな実が2個だけ。これではいけないと「花咲か燐さん」をあわてて撒いた所、なんと11個に増えました。恐るべき力ですね！

森産業 FOREX　らくらく園芸シリーズ

「河村さんの草取り鎌」



草取りが 10倍 はかどる

職人さんが
一本一本手作り

河村家で40年間
愛用！

日本一
刃先が細いので、らくらく力いらず

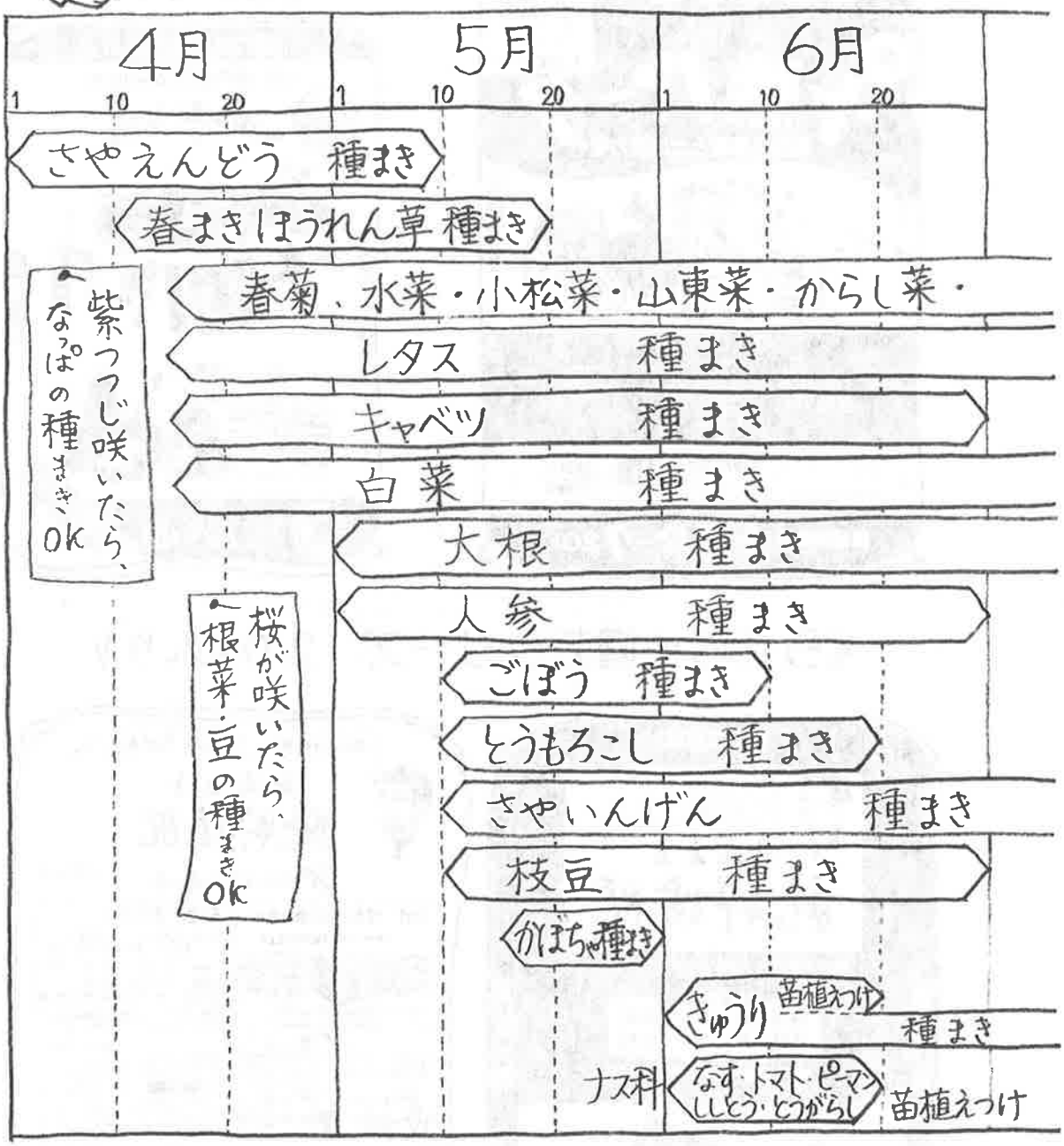
「河村さんの草取りホー」

↑ くわ
英語で鍬

畑のかっちゃき除草が
ちゃっ、ちゃっ、ちゃ

ココ が細いので
作物のキワまで
草が取れる！

種まきカレ



苗ものの畑への植えつけ（定植）

（きゅうり、ナス科のなす、トマト、ピーマン、ししとう、とうがらしなど）は、6月に入ってからが、無難。

きゅうりの

わが家では、

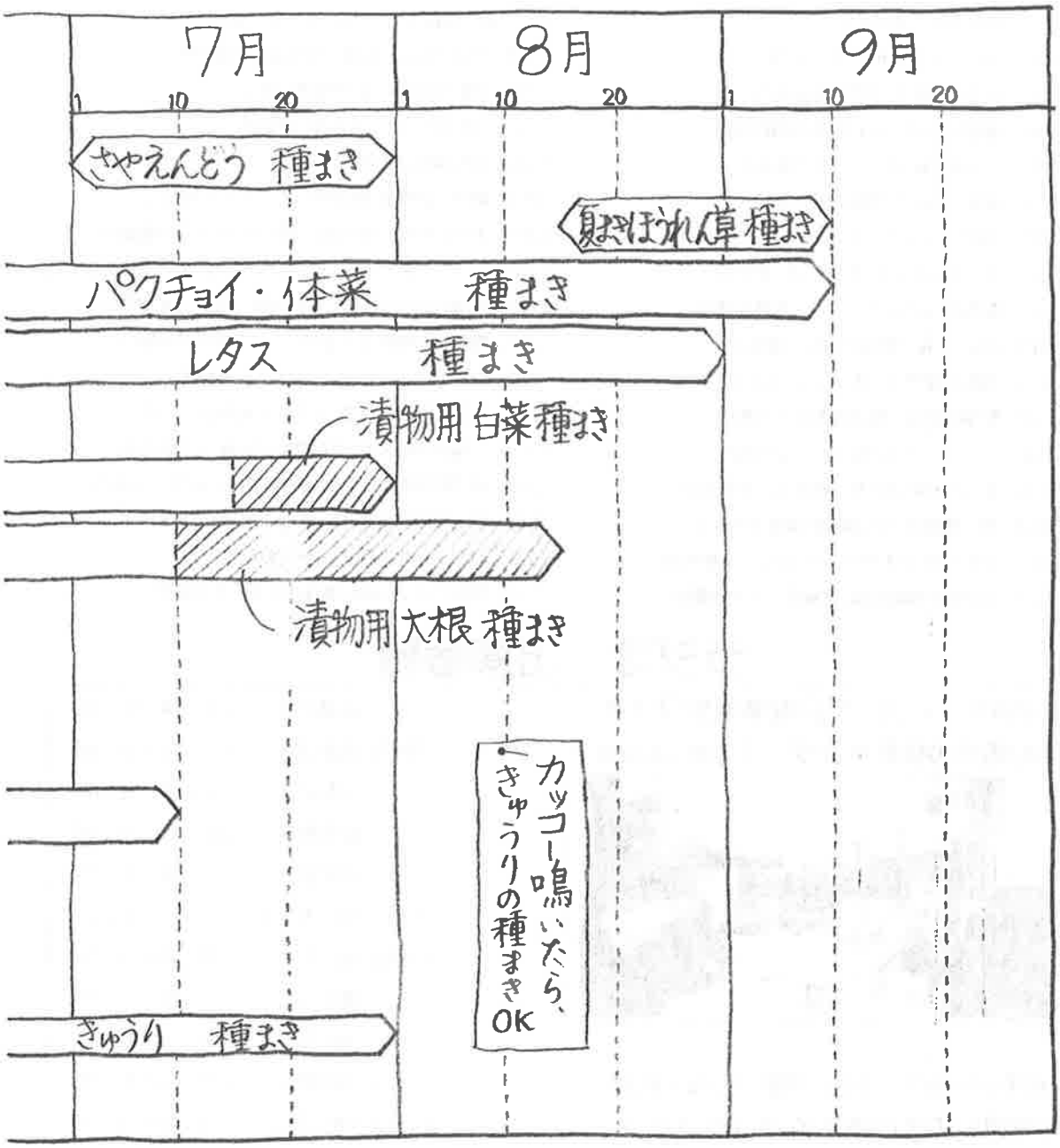
1期
6/1 苗植えつけ

これで、

ンダー

札幌近郊基準

この間中、いつでも、まけます！



時期ずらし収穫法

2期	3期	4期
6/1 種まき	7/1 種まき	8/1 種まき

「いっぺんに成りすぎて困った」を解決

秋の漬けもの用・種まき時期

- 大根 → 7/10 ～ 8/15 頃
- 白菜 → 7/15 ～ 7/末 頃

動画「らくらく園芸」

FOREX 森産業のホームページで見られます！

http://www.forex-mori.com/collabo/index.html

パーコード

らくらく園芸で検索！

（1） 純粋堆肥・ばらまき
（2） らくらくトマト作り 生ニラごま油
（3） 青菜の種まき 小松菜のお漬物
（4） 宿根草の植え方 自家製浅漬けの素
（5） らくらく草取り ナスの塩水もみ
（6） 秋の土づくり 野菜の蒸し料理
（7） 冬囲い ジッパー袋で白菜キムチ
（8） らくらくおせち シクラメン育て方
（9） 森社長と対談 土づくり・堆肥を語る
（10） スペシャル 通夫の暮らし 春夏秋冬
（11） 病気に負けない土づくり ふきのとう
（12） 野菜の病気・若ブキのさっと煮
（13） トマト・ナスの育て方、ニラ玉丼
（14） キュウリの育て方、植え方、中華漬け
（15） 今、種蒔きできる野菜 薬味そうめん
（16） 草取りのコツ グランドカバー 素焼料理
（17） 河村家の家庭菜園 家族そろって収穫祭
（18） 秋の漬物スペシャル 玄米漬け 白菜漬け
（19） 秋のお庭のお手入れ 千枚漬けの漬け方
（20） 京都の家庭菜園 伊達巻の作り方
（21） 森社長と対談 男の思いを語る
（22） 連作障害の防ぎ方 畳方式の作付け計画
（23） 敷きつめ堆肥 鋸の使い方 つくしの卵とじ
（24） トマトの育て方 金槌の使い方 桜の花の塩漬け
（25） キュウリの育て方 ドライバーの使い方 ガリの作り方
（26） 草取り知らずの敷きつめ堆肥 草取り鎌 梅漬け
（27） 敷きつめ堆肥２ 玉葱ホー マス子の醤油漬け
（28） ベジタブルガーデン 手ぼうき 柴漬け
（29） 家庭菜園の収穫法 トマト・人参ジュース
（30） 家庭菜園秋の手入れ 剪定ばさみ イカの塩辛
（31） 親子夏休み工作教室 通夫の暮らしスライドショー
（32） 落ち葉の利用法 熊手の使い方 豚の角煮
（33） 対談～森産業株式会社～工場見学
（34） 対談その２～森産業株式会社～工場見学

ラジオ　出演番組

北海道ＳＴＶラジオ 日曜楽楽生ワイド
「河村通夫の桃栗サンデー」日曜ひる 12 時～

全国ネットラジオ　月曜～金曜 2016 年 3 月現在
河村通夫の大自然まるかじりライフ

	青森放送	（11：25～11：35）
	秋田放送	（12：00～12：10）
	岩手放送	（16：40～16：50）
	山形放送	（12：30～12：40）
（宮城）	東北放送	（16：10～16：20）
	ラジオ福島	（ 9：30～ 9：40）
	新潟放送	（12：14～12：23）
（長野）	信越放送	（13：50～14：00）
	山梨放送	（ 6：30～ 6：40）
	静岡放送	（12：25～12：35）
	岐阜放送	（ 6：35～ 6：45）
（富山）	北日本放送	（11：50～12：00）
（石川）	北陸放送	（ 6：35～ 6：45）
	福井放送	（ 6：30～ 6：40）
	KBS 京都	（ 6：05～ 6：15）
（岡山）	山陽放送	（10：15～10：25）
（広島）	中国放送	（ 5：15～ 5：25）
	山口放送	（11：25～11：35）
（愛媛）	南海放送	（16：30～16：40）
	高知放送	（12：40～12：50）
（福岡）	RKB 毎日	（15：30～15：40）
	宮崎放送	（ 6：40～ 6：50）
	熊本放送	（ 6：30～ 6：40）