



## タック TACの家庭菜園教室



TAC（タック＝営農経済渉外）が家庭菜園を行う際のポイントや注意点などをじっくり分かりやすく解説いたします！

### 四季で楽しむ家庭菜園スケジュール

一年を通して野菜づくりを楽しむために、季節ごとの育てやすい作物と、収穫後すぐ次を植えられる「連作障害に強い」栽培ローテーション例をご紹介します。限られたスペースでも、工夫次第で一年中収穫が楽しめます。

#### 【🌸 春(3～5月)】

主な作物：じゃがいも／レタス・サニーレタス／ほうれん草／スナップエンドウ

##### ★栽培ポイント

植え付けは3月中旬ごろからスタート。気温が安定してくるため、葉物・根菜の育てやすい時期です。スナップエンドウを収穫した後は、トマトやキュウリなどの果菜類を植えると相性が良く、土壌疲労を軽減できます。

じゃがいもは初期成育が遅いため、霜の可能性のある地域では不織布などで軽く覆うと安心です。

#### 【🌻 夏(6～8月)】

主な作物：トマト・ミニトマト／ナス／ピーマン／キュウリ／オクラ／モロヘイヤ

##### ★栽培ポイント

夏野菜は肥料をよく吸うため『元肥しっかり＋追肥』がポイント。ナス・トマトなどナス科の後には、アブラナ科（大根・カブ）や葉物類を植えると連作障害を回避できます。

高温期は敷きわらや黒マルチで地温を安定させ、乾燥対策を。

##### ★収穫後すぐ植えられる秋冬野菜（8～9月）

大根・カブ（8～9月播種）、小松菜・チンゲンサイ・水菜（9月播種）

※夏野菜の片付けは早めに行うと、秋冬野菜の生育が安定します。

## 【🍁 秋(9～11月)】

主な作物：大根／カブ／人参／ブロッコリー／キャベツ／ほうれん草

### ★栽培ポイント

秋は気温が安定し、虫害が減るため、初めての家庭菜園におすすめの時期です。アブラナ科（大根・カブ・キャベツなど）の後は、翌春にトマト・ナスなどナス科を植えると相性良く育ちます。

冷え込み始めたら、不織布・ビニールトンネルで霜対策をしましょう。

### ★収穫後すぐ植えられる冬～春野菜（10～11月）

ソラマメ・エンドウ（播種）、タマネギ苗（10～11月定植）、冬どりほうれん草（10～11月播種）

## 【❄️ 冬(12～2月)】

主な作物：ネギ／タマネギ（越冬）／ソラマメ／エンドウ／冬採りほうれん草

### ★栽培ポイント

冬は成長がゆっくりなので、寒冷対策と土づくりが中心です。堆肥を入れ、春に向けて畑の環境を整えておくことで春作の生育がぐっと良くなります。

霜が強い地域では、わら敷きやトンネルが有効です。

### ★収穫後すぐ植えられる春作（3月）

ジャガイモ（3月植え付け）、小松菜、レタス・サニーレタスなど、早春から育てられる作物でスタートできます。

👉1つの圃場で「ナス科→アブラナ科→マメ科→葉物」という循環を意識すると、連作障害が起きづらくなるのでおすすめです。

栽培に関する疑問など、お気軽にTAC（タック）までお問い合わせください。

お申込み・お問い合わせ

JA足利 営農振興課 ☎0284-22-4433(担当:TAC) 経済課 ☎0284-70-3071

または 北支店(経済)☎0284-43-8880 西支店(経済)☎0284-65-1139

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ