【峡南半農半Ｘだより】　第７号
－「ニンニク」と「ホウレンソウ」の栽培方法について－

令和８年１０月２２日
山梨県峡南農務事務所

暑さもようやく和らぎ、朝夕には秋の訪れが感じられる季節となりました。気温差が大きくなる時期ですので、健康管理に気を配りながら、実り豊かな収穫につながるよう作業を進めていきましょう。

さて今回は、この時期に栽培を始める代表的な野菜であり、滋養強壮の効果が期待できる「ニンニク」と「ホウレンソウ」について、基本的な栽培方法を解説します。

～ニンニクの栽培方法～（定植：１０月頃―収穫：翌６～７月頃）

（１）定植

１坪あたり完熟堆肥 7kg と苦土石灰 350g を定植の２週間前までに、化成肥料（8-8-8）600g～800g を定植の１週間前までに施します。

ニンニク全体の球根を「種球」、その種球を構成する個々の小さな片のことを「鱗片」といいます。種球の表皮を剥がして、１片ずつの鱗片に分けます。分けた鱗片を包んでいる薄皮は、むかずにそのままにしておきます。傷や歪みのあるものは避け、大きくて形が整ったものを選びます。株と株の間を 15cm 間隔に、深さ 5cm ほどの穴をあけ、芽（尖った方）を上にして１片ずつ定植します。

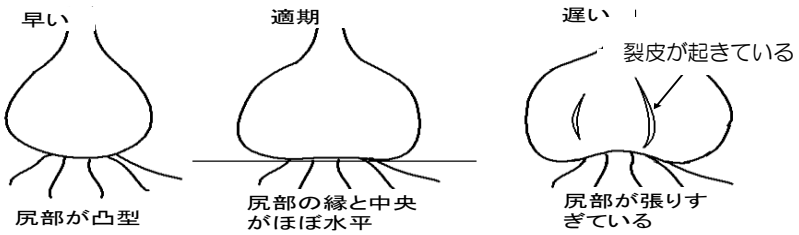
（２）芽かき・とう摘み（花を咲かせる前に花茎（とう）を摘み取ること。）

定植から通常 2～3 週間ほどで発芽します。草丈 10～15cm の頃、1 株から２本の芽が出ていたら、勢いの弱い方の芽を株元からかいて１本にします。

4～5 月になると花芽が伸び出します。そのまま放っておくと、花の方に栄養が取られ地下部の球が太らなくなるため、花芽が出たら、すぐ摘み取ります。摘んだ花芽は炒め物などに活用できます。

（３）収穫

収穫時期は、葉が下位から枯れ上がり、株の 3～5 割が黄変した頃です。株元の茎を手で握り、真上に引き抜いて収穫します。試し掘りをして右図の適期の頃に収穫しましょう。



（４）収穫後の管理

収穫後、2～3 日ほど畑に並べて乾かしておきます。茎が乾燥したら茎葉を 30cm ほど残して切り落とし、根も切り落としたら、日陰で風通しのよい雨に当たらない場所に吊るしておくと、長期保存ができます。

～ホウレンソウの栽培方法～（定植：９～10 月頃―収穫：11～12 月頃）

（1）施肥

1 坪あたり完熟堆肥７kg、苦土石灰 700g を定植の２週間前までに施します。化成肥料（8-8-8）400g を定植の１週間前までに施します。

（2）播種

土壌水分が適当でない場合は、発芽が不均一となりやすいので、ほ場は予め灌水しておくか、降雨後 2～3 日経過したほ場に播種します。

15cm～20cm 間隔でまき溝を作り、その溝に 1～2cm の間隔をあけて種をまきます（すじまき）。播種後に軽く土をかぶせ、手で優しく押さえたらたっぷりの水をあげましょう。

寒さに強いホウレンソウですが、低温下では発芽率が落ちます。晩秋の寒い時期は、播種後に「不織布」などの保温資材をべた掛けしておくと発芽しやすくなります。（峡南半農半Ｘだより第３号令和７年 11 月 17 日発行の図①を参照）

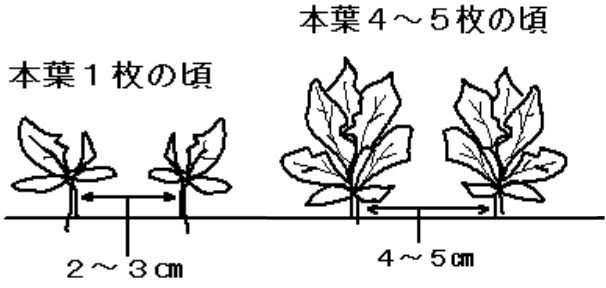
（3）間引き

生育に応じて２回に分けて間引きを行い、適切な株間に整えます。

１回目：本葉が 1～2 枚のとき、株間 2～3cm 間隔に間引きます。

２回目：本葉が 4～5 枚のとき、最終株間 4～5cm になるよう間引きます。

間引いたあとは、株がふらついて倒れやすくなるので、株元に軽く土寄せをしておきましょう。



（4）収穫

草丈が 25～30cm になれば収穫時期です。根がしっかり張っているので、引き抜かずにハサミで切って収穫します。根元の赤い部分は甘みがあっておいしいので、できるだけ茎に残して切り取りましょう。

～結びに～

実りの秋を迎え、ほ場では作物の生育や収穫の成果を実感する季節となりました。一方で来年の収穫につながる秋冬の管理も重要な時期でもあります。日々、作物の様子を確認しながら、着実に作業を進めていきましょう。

問い合わせ先　山梨県峡南農務事務所（峡南地域普及センター）
農業農村支援課担い手育成担当
住所：市川三郷町高田１１１－１
電話番号：055 - 240 - 4116