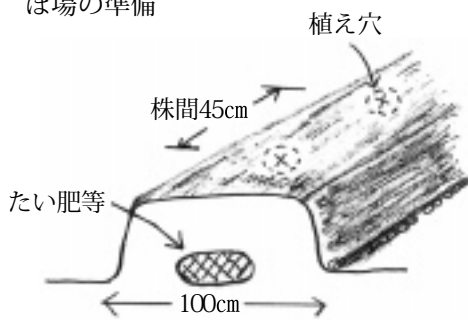


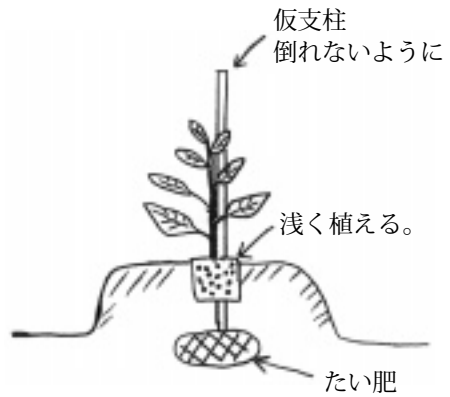
1 ほ場の準備



1㎡あたり
苦土石灰 150g
化成肥料 150g } 土全体に混ぜる

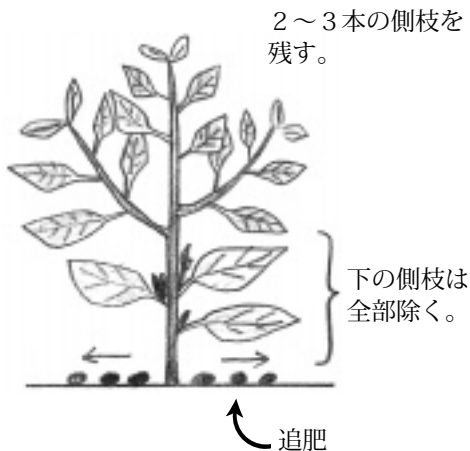
- ・高いうねを作り、うねの中央部にたい肥、ケイフンを植え穴の下に埋めておきます。
- ・マルチをします。

2 定植



- ・5月上旬の暖かい日に定植します。
- ・たい肥の上に浅く植えます。
- ・定植後はたっぷり水をやります。

3 整枝・追肥



株が大きくなるにつれ
株元からはなして施す。

4 収穫



- ・大きくなりすぎると辛くなるので早めに収穫しましょう。
- ・生育中に土が乾燥しても辛くなるので、生育中のかん水が大切です。

今年の暑い夏、毎晩ビールをシシトウ料理で飲みました。おかげでビタミンC、食物繊維が多く取れ、ストレスも発散して元気です。シシトウは手軽に料理ができるので、来年の家庭菜園の計画に入れてみて下さい。

ところで、赤ピーマンにはマウスを使った実験で老化抑制効果があるという記事がありました。赤ピーマンの赤色素であるカプサンチンをエサに加えると学習や記憶能力の衰退が抑えられるようです。老化抑制ということで、私は赤ピーマンを作ってみます。さて、効果はいかに？

楽しい家庭菜園



農業試験場

野田 啓良

シシトウ

南米産のトウガラシの一種です。トウガラシの仲間は辛味種と甘味種がありますが、シシトウは甘味種です。ビタミンC、食物繊維を多く含んだ緑黄色野菜です。

●栽培のポイント

耕土が深く、排水のよい日当たりのよい場所を選んで栽培します。前作にナス、トマトやピーマンを植えた所は避けましょう。

●家庭菜園に適した品種

果実の長さが12cmになる「伏見長甘」がよいと思います。「東京万成」という品種もあります。ただ、播種時期が二～三月と寒い時期です。シシトウは高温性のため、発芽や育苗に温度を調節する必要があるため、家庭菜園では園芸店で苗を購入した方がよいでしょう。

●植え付けほ場の準備

定植二週間前に苦土石灰や化成肥料を全面に施し、深く耕します。その後、排水をよくするために高く畝を作ります。四十五cm間隔に植え穴を掘り、そこに堆肥、鶏糞などを施し、土を埋め戻しておきます。ビニールマルチをしておくとうりです。

●定植とその後の管理

市販苗を四月下旬～五月上旬の暖かい日に定植します。深植えとならないようにし、定植後はたっぷりと灌水します。苗が風などで倒れないように仮支柱をします。

整枝は放任でもかまいませんが、生長のよい側枝を二～三本をのばし、他は早めに除きます。

追肥は定植一カ月後より二週間毎に化成肥料を株元に軽く一握りばらまきます。

梅雨明け後の乾燥時期には灌水を定期的にします。土が乾燥するとシシトウは辛くなります。

●収穫

果実が肥大したのから順次収穫します。シシトウは、果実が大きくなりすぎると辛くなるので収穫は早めになります。

12月(レシシトウ)
栽培時期・品種

栽培型	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	適する品種
露地栽培				○	△	□	□	□	□	□	□	□	□	伏見長甘 東京万成

○：は種 △：定植 □：収穫