



(シソ科)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
	植えつけ					収 穫						
タネまき	■		■		■							

穂と、いろいろに利用できます。

品 種

赤ジソと青ジソとに大別され、葉がちりめん状のものを、赤チリメンジソ、青チリメンジソと呼びます。利用範囲が広い青ジソが、家庭菜園向きです。

栽培ポイント

土のより好みをせず、半日陰でも作れますが、日当たりよく水はけのよい、やや湿りけの多い肥沃な土ほどよく育ちます。

丈夫で、手のかからない野菜ですが、発芽には注意がいらします。タネは好光性ですから、覆土が厚いと発芽しませんし、発芽適温が高いので(22度前後)早まきしてもやはり発芽しません。一般に4月中旬～5月中旬にタネまきをします。タネを二昼夜水につけてからまくと、発芽がよくなります。

葉ジソ栽培は、畑にじかまきしてもできますが、箱まきして40日ぐらい育苗し、本葉4～5枚のころ畑に植えるのもよい方法です。シソは根が直根性なので、大きくなってから植えると枯れることがありますから、注意します。

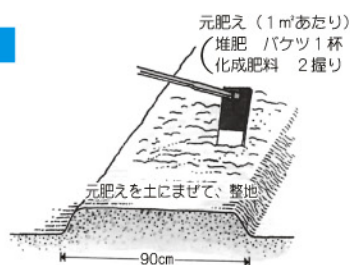
芽ジソは、本葉が出始めたころ収穫する栽培法で、プランターや箱で晩春から秋まで作れます。

栄養

さわやかな香りの成分は、ペリラルデヒドで、防腐作用があります。栄養価も高く、カロチン、カルシウムは群を抜き、他のミネラル類、ビタミンCも多量に含んでいます。

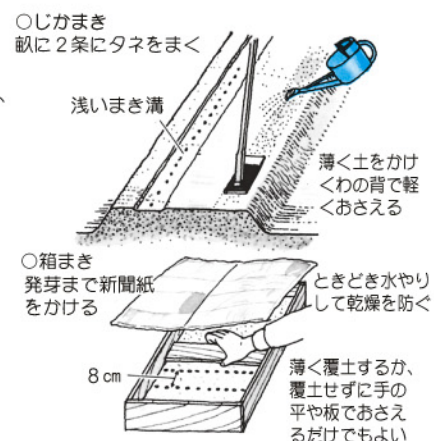
1 畝作り

畑には1㎡あたり2握りの苦土石灰を施してよく耕しておく。肥沃地なら、そのまま畝を作ってよいが、やせ地では、元肥を全面にすき込み、ベッド畝を作る。



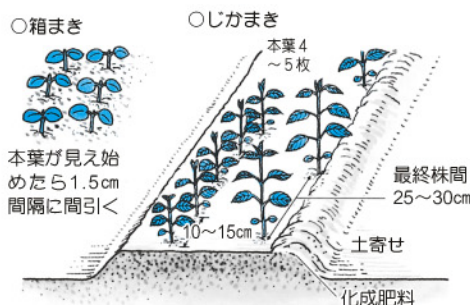
2 タネまき

タネは、二昼夜水につけ、水切りをしてからまく。好光性のタネなので、覆土はタネが隠れる程度に薄くする。水やりをていねいに行い、発芽を促す。



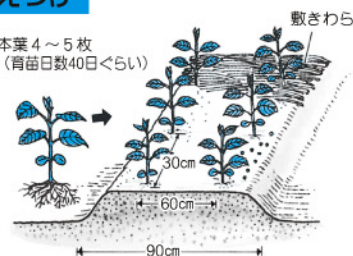
3 間引き

じかまきは、発芽後に密生部を間引き、本葉4～5枚のときに10～15cm間隔にする。株が込んできたら再び間引き、最終株間は25～30cmにする。間引き後、化成肥料を軽くまいて、土寄せする。箱まきは、本葉が出始めたころ、1.5cm間隔に間引き



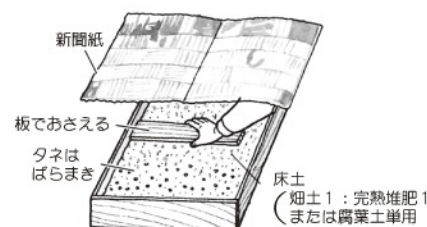
4 苗の植えつけ

箱まきした苗は、本葉4～5枚のとき30cm間隔に植える。畝作りはじかまきと同じ。活着後、1ヵ月おきに、1株につき1つまみずつ化成肥料を施し、土寄せをする。夏は敷きわらで乾燥を防ぐとよい。



5 芽ジソ栽培

5～9月ならいつでもタネがまける。タネは二昼夜水に浸し、水切りをしてばらまきにし、鎮圧する。水やり後、新聞紙をかける。乾燥すると発芽が悪いので、注意する。



6 収穫



主な病害虫
◆害虫 アブラムシ、ヨトウムシ、ハダニ、オンシツコナジラミ