



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				トンネル栽培							
				露地栽培							

● = 植えつけ ● = 収穫

今回の家庭菜園は…ピーマン・ししとうです!

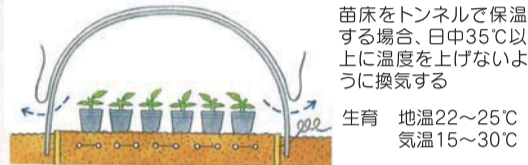
1 苗の準備

定植時の苗の姿
1~2花開花するまで育苗し、大苗にして十分暖かくなってから畑に植え出すのがよい

購入苗の場合
新しい用土を補う



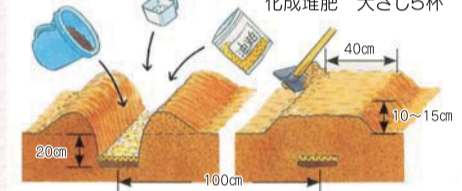
小さいときの生育はきわめて遅いので、小鉢の購入苗は4号鉢に植え替え育成する



2 元肥入れ

<溝の長さ1m当たり>

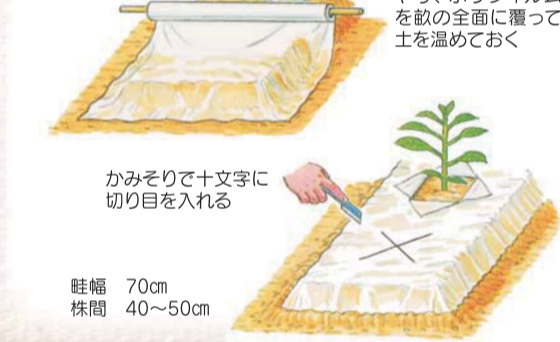
- 油粕 大さじ7杯
- 堆肥 3~4握り
- 化成堆肥 大さじ5杯



3 植えつけ

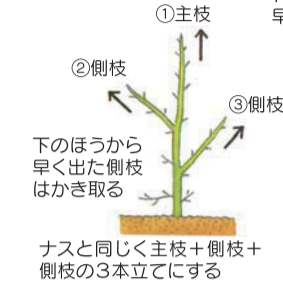
マルチをする前に十分水をやっておく

植えつけの2~3日前から畝に十分水をやり、ポリフィルムを畝の全面に覆って、土を温めておく



4 整枝・支柱立て

ピーマンは枝が弱く、風で折れやすいので、支柱立ては早めに



3本整枝の仕上がり図

育つにつれて支柱を増やし、枝を固定する

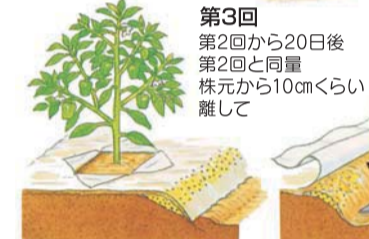
誘引
茎が太れるようにゆとりをもたせて8の字に縛る

5 追肥

第1回
植えつけ10日後
<1株当たり>
油粕 2~3つまみ

第2回
第1回から10日後

<1株当たり>
化成肥料 大さじ1杯
油粕 大さじ1杯
株元から10cmくらい離して



ポリマルチをめくって肥料を施し、鍬で通路の土を和らげて畝に寄せ上げる

6 収穫



食のはなしピーマン (ナス科)



辛みのないとうがらしの仲間の中果系が「ピーマン」とされています。「カラーピーマン」も同じ仲間、その中で肉厚で甘い大果系を「パプリカ」、小果系を「ししとう」と呼んでいます。

7~10月は道内産が90%以上を占めますが、冬から初夏にかけては宮崎県産などが多く販売されています。

ピーマンはβ-カロテンやビタミンCが比較的多く含まれる緑黄色野菜です。特に赤や黄色のカラーピーマンではビタミンCがレモンの1.5倍以上と多く含まれています。肉との相性が良く、チンジャオロ-

スのように肉と一緒に炒めたり、肉詰めのように焼き上げたりします。油との相性も良いので、油炒めや揚げ物にするとおいしく、カロテン類の吸収も高まります。さらに、サラダなど生で食べれば加熱による栄養素の損失を防ぐことができます。

保存方法

水が付いていると傷みやすいので、水分をふき取ってポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。10℃前後が貯蔵適温のため、温度の低い冷蔵庫は避けてください。切り口から痛んでくるので、できるだけ1個を使い切るようにしましょう。

営農資材センター

19日には家庭菜園教室を開催! 詳しくは、P4をご覧ください。

『さわやかセール』のご紹介!

開催日時 5月19日(土)・20日(日)
9:00~15:00

開催場所 岩見沢市桜木1条1丁目
JA営農資材センター

家庭菜園に必要な種子・苗木・各種肥料など豊富に取り揃えてみなさんのお越しをお待ちしております。

※購入時に印鑑が必要となる農薬もございます。

※詳しい内容のお問い合わせは、

資材部門(電話0126-22-3426)まで



Aコープ各店舗

野菜苗販売のご紹介!

5月11日頃より

Aコープ各店で野菜苗の販売を開始します!

主な品目

トマト、ナス、キュウリ、ピーマン、なんばん、ししとう、カボチャ、アスパラ、オクラ、パセリ、いちご、長ネギ など

みなさんのご来店をお待ちしております!

※詳しい内容のお問い合わせは、

生活課(電話0126-22-7898)またはAコープ各店まで