

## シソ さまざまな用途を楽しむ

園芸研究家●成松次郎

青シソの若葉は大葉と呼ばれ葉味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は20〜25度、生育適温は20〜23度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日期（昼の時間が夜の時間より短い季節）に花を付ける性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。これを、シソの七変化といいます。

「栽培時期」中間地では4、5月が種まきの適期で、収穫期は6〜10月です。

「品種」大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形をして大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤シソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大きい品種を用います。

「苗作り」直径7・5〜9cmの小型ポリポットに4、5粒の種をまきます。セルトレーでは72穴のトレーを使い、2、3粒まきます（図1）。発芽後2回に分けて間引き、1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密になっている所の株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃に1本にします。

「畑の準備」幅70〜80cm幅のベッド（栽培床）で栽培する場合には、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。その後、堆肥2kgと化成肥料（NPK各成分 10%）200gを施します（図2）。

「植え付け・追肥」本葉5、6枚になったら、条間40cm、株間30cmに植え付けます（図3）。その後2週間おきに1平方m当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

「病害虫の防除」病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アファーム乳剤などの登録農薬で防除をします。

「収穫」葉が10枚以上になってから、下の方の葉の付け根からもぎ取るように摘み取ります。収穫するとしおれが早いので、水に挿しておきましょう。穂シソの収穫期は先端の花穂が5、6輪開花している頃に穂先から15〜20cmで切り取ります（図4）。赤シソは紫、青シソには白い花が付きます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

J A 広報通信より引用

# 栽培カレンダー

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
冷涼地			●	●	▲	■	■		
中間地		●	▲	●	▲	■	■		
暖地	●	▲	●	▲	■	■			

● 種まき    - - - 苗作り    ▲ 植え付け    — 生育    ■ 収穫

図1 苗作り

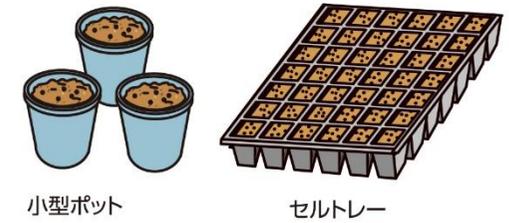


図2 畑の準備



図3 植え付け

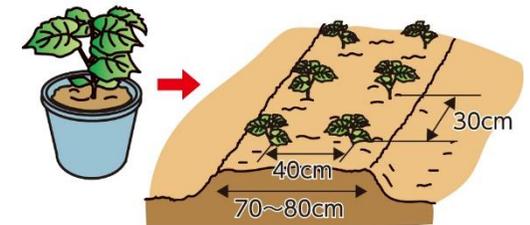


図4 収穫

