



お庭はもちろん、植木鉢やプランターでも
あなたの好きな場所で育てる事が出来ます

育て方は、次の通りです。。。

【育て方】

準備

- ・ 植木鉢（7号以上）かプランターを用意します
- ・ 野菜用の培養土または畑の土を入れます
（深さ20cmは必要です）

種まき

- ・ 種を1箇所につき5粒ほどまきうすく土をかぶせます
（植木鉢なら1箇所、その他の場合25cm以上あける）
- ・ タネをまく時期は10月初旬から中旬が適当です

間引き

- ・ 本葉が2枚出たころ2～3本に間引きをして
さらに本葉が4枚で1～2本に間引き、最後は1本にします
（間引いた葉っぱは、お味噌汁などに入れて食べます
多く採れた場合はおひたしなどにも出来ます）

肥料

- ・はじめの土入れのとき、種のまく10cm下に堆肥を両手に一つかみ入れておきます
- ・最終の間引き後に菜の花から少し離して堆肥を一つかみやります
- ・つぼみが出てきたらもう一回堆肥を一つかみやります

花芽を食べる

冬のあいだ伸びなかったナタネは3月にはいると急に伸びて、枝が分かります

- ・分かれた枝にいくつも花芽が付くのでその一部を食べましょう（間引き菜と同じ要領です）

花が咲く

- ・4月になると桜の花と同じころに黄色い花が下から上に向かって順に咲いていきます

ナタネの収穫

- ・花が落ちた後に「さや」がのびてきます
- ・はじめは緑色のさやがふくらみ、白から薄茶色に変わったときが収穫時です
- ・収穫時期は、花が散ってから約1ヶ月半ほどです（5月下旬～6月初旬）

ナタネ油をしぼる

- ・刈り取ったナタネを雨がかからないところで1週間ほど干しておきます
- ・ビニールシートの上へ広げ、足で踏んで実を落とします
- ・さやのかけらや葉っぱなどはふるいで取り除きます
- ・油しぼり機を使って油をしぼります、しぼりかすは肥料に使います
- ・しぼった油は2～3日置いておいて上澄みを紙で漉したら「ナタネ油」のできあがりです

* 菜の花プロジェクトならから引用

休耕田や畑で油搾り用に菜の花を栽培される場合

1. ナタネ品種の選定

- ・食用油にする場合、エルシン酸成分が含まれない品種を選ぶことが必要です
在来種の通称「油ナタネ」はエルシン酸成分が含まれるため食用には使えません
- ・現在は品種改良をした「無エルシン酸」のナタネがありますが
種苗店でなかなか販売していませんので、種苗店に注文してください

2. 播種

播種の方法は大きく分けて 畑へ直播する場合と
別の場所で育苗しその後移植する場合があります

直播の場合

全面播きと筋蒔きがあります。
全面播きの場合刈取りが機械化していない場合は
刈入れが困難で、筋蒔きのほうが良いでしょう

筋蒔きの場合、播種後苗が育つ間

2 回ほど間引きをして苗が混み合わないようになしてください

育苗後移植する場合、育苗方法は

ポット又はプラグでの育苗と苗床での育苗があります

ポット育苗では、播種後 2 週間ぐらいで移植しないと根巻きします

苗床では約 1 ヶ月の育苗後に移植しても大丈夫ですが

1 1 月中旬には移植を終えてください

次の畝たて作業の予定がはっきりしない場合は苗床での育苗が適当です

3. 畝立て

- ・ナタネは湿地に弱いので、排水の良くない田んぼに栽培する場合は高畝仕立てをしてください。
- ・畝幅は 1 条植えの場合、畝幅は少なくとも 60cm 出来れば 80cm 取ってください。
- 2 条植えの場合畝間は 1.5m 以上、植え幅は 50cm ほどと余裕のある幅を取ってください。

4. 施肥

- ・畝立て前に元肥を入れるのが良いですが
もしくは移植後すぐに根回りに肥料を撒いてください
- ・3月に蕾が出来る頃に多少追肥をしたほうが良いでしょう

5. 収穫

- ・収穫時期は花の満開時（4月中旬）から
1ヵ月半後の5月下旬から6月上旬です
- ・収穫の目安は、ナタネの莢が8～9割ほど白化したときが適期です
全部白化すると刈り取り時に莢がはじけてタネが落ちます
- ・刈り倒して、莢がはじけるほど乾燥するまで畑で地干ししてください

6. 種落とし

- ・コンバインかハーベスターで種落としが出来ます
機械がない場合は足踏みか棒でたたいて落とします
- ・落としたナタネは唐箕などで風選して、ゴミなどを取り除いてください
ゴミや土が残っていた場合、油搾りが出来ません
- ・さらに1～2週間乾燥してください
水分12%程度が最適ですが、厳密でなくても大丈夫です

7. 油搾り

現在調査中です、分かり次第ブログへ掲載いたします。

ご質問やお問い合わせはご遠慮なく一番したの「ご質問&お問い合わせ」より
メッセージの送信をしてください^^

仙台発、菜の花エコライフ@プロジェクト

<http://nanohanabatake.sblo.jp/>

仙台発、万年草で地球に生命を

<http://mannensou.sblo.jp/>

ご質問&お問い合わせ

<http://my.formman.com/form/pc/uhgrySm0LY3jQd1o/>