

農業に限らず、地域社会で女性の力が輝いています。JAでは、日々のくらしや地域での活動に役立つ知識を学ぶ女性大学を開催するなど、女性が輝く取組みの応援をしています。また、JAの役員などに積極的に登用する「JA」で、JAの運営に女性の声を反映しています。

## 女性たちが輝く場づくり



耕そう、大地と地域のmiraい。

## 多年草のニラは春先に株分けして若返りさせる

あなたもチャレンジ！家庭菜園

板木技術士事務所 ● 板木利隆

ニラは中国西部の原産。北はモンゴル、南はマレーシア、ベトナムまで、アジアの地域で古くから栽培されてきました。強い香りのもと、硫化アリルはビタミンB1の吸収率を高め、糖の分解を促進、血行を良くし体を温め、胃腸の動きを助けるので、風邪予防や回復にも効果的。抗酸化作用によるがんの抑制効果も期待できます。

ニラの育ちを観察すると、冬に入ると葉が次第に枯れ、休眠状態に入りますが、この休眠が覚め、新しい小さな芽が動き始めた頃を見計らって株分け作業をします。この頃は根株に栄養がたっぷり蓄えられていて、断根や分割という荒療治をしても傷みが少なく、作業もしやすいからです。

指先に力を入れて大まかに割り、さらに小割りして図のように1株ずつに分けます。新しい畑への植え付けは、条間80cm、深さ10cmほどの植え溝を掘り、元肥として堆肥、油かす、化成肥料を施し、5〜6cm土を戻してから図のように、2〜3株まとめて、20cm間隔に植え付けます。植えるときには根株を束状にまとめず平置きにするのが良いです。覆土は株の上部が少し出るくらいにとどめ、やがて新葉が伸びだしたら、葉先を埋めないよう注意して、2回ほど覆土し、溝が全部埋まるようにしてください。

強健な野菜で、一度植えれば毎年、年に数回も刈り取りできるので、狭い家庭菜園にもつつむことができます。しかし、いくら強いとつても2〜3年取り続けると、株が密になり、幅広で厚みのある良質の葉が収穫できにくくなります。そうなる前に株分けし、更新を図ることが大切です。

株分けの適期は、越冬後の1月下旬〜3月上旬にかけてです。ニラの育ちを観察すると、冬に入ると葉が次第に枯れ、休眠状態に入りますが、この休眠が覚め、新しい小さな芽が動き始めた頃を見計らって株分け作業をします。この頃は根株に栄養がたっぷり蓄えられていて、断根や分割という荒療治をしても傷みが少なく、作業もしやすいからです。

株分け作業は、まず残っている枯れ葉を、地上5cmほどの高さできれいに刈り取ります。そして株の周りにくわかシャベルを大きく打ち込み、根株を掘り起こします。根元には強い細根が密に張っているため、全部を掘り取るわけにはいきませんが、中ほどで切断するようになっても一回に構いません。彫り上げた株は土を落とし、



刈り取る  
大きくくわを打ち込んで掘り上げる



根株を割る



1株ずつ分ける



新しい畑に2〜3株ずつ並べてまとめて植え付ける

\*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。



蠍座  
10/24〜11/22

● 全体運 ● スムーズに人脈を広げられる予感。初対面の相手にも気さくに声を掛けてみて。新しい習い事を始めるのも◎

● 健康運 ● 良好。特に問題なく、元気に過ごせます  
● 幸運を呼ぶ食べ物 ● ハクサイ