

# プランタでも育てられる みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 ● 淡野一郎

## 葉ジソ

刺身のつま、薬味、天ぷらに  
種まきは日長14時間以上で

シソの中でも葉を使う葉ジソには、梅干しの色つけなどに使う赤ジソ、刺身のつまなどにする青ジソ（オオバ）があります。

原産地はモンスーン気候で夏は海から暖かく湿った季節風が吹き暑く、前線が停滞し雨が多くなります。このため発芽適温は20～25度と高めです。種は皮が硬く、発芽に光が必要なので、種まき前に芽出し処理し、種まきは覆土を薄くして、4月下旬までは保温して出芽させます。シソは一定の葉枚数になり、夕方の薄明期を含む日長が14時間以下になると花芽を作る短日植物です。花が咲くと葉の収穫が難しくなるので、種まきは日長が14時間を超えるゴールデンウィーク頃からの長日期間にすると長く収穫できます。温暖地ならこの頃、気温が生育温度の下限を超えるので、外で育てるにも好都合です。



「大葉青しそ」  
生育旺盛で栽培し  
やすい葉ジソ

### 【基本情報】

- 分類：シソ科シソ属
- 原産地：ヒマラヤ、ミャンマー、中国西南部
- 発芽適温（地温）：20～25度
- 生育適温（気温）：20～23度
- 日当たり：日なた
- 好適pH：6.0～6.7

### 【病害虫情報】

ハダニ類：高温期に乾燥していると葉の裏面などに大量発生する。見つけたらハンドスプレーなどで洗い落とす。  
ベニフキノメイガ：春、7、9月頃に幼虫が発生して、葉をつづり、周囲の葉を食害。見つけ次第手で補殺する。

## 葉ジソの栽培方法

### 1 種まき

種まきの2日前から種を水に漬け、半日おきに水を替え芽出し処理する。直径9cmのポリ鉢へ培養土を入れ、真ん中に深さ5mmほどのくぼみを付け、種10粒ほどをまく（写真1）。発芽に光が必要なのでパーミキュライトを薄くかけ（写真2）、軽く手で押さえ、やさしく水やりする

**ポイント** 種まき後は4月下旬までは日当たりの良い窓辺などで出芽させる。出芽後は外で育てる。



### 2 間引き・植え付け

種まき後6～8日ほどで芽が出てくる。本葉2枚までにはさみで3株に間引く（写真3）。さらに種まき後30～40日、本葉6枚で1株にする（写真4）。2回目の間引き後、直径30cmのポリ鉢（約15L）に培養土とIB化成約38gを混ぜ入れ、1株を植え付ける（写真5）。植え付け後はたっぷり水やりする。

**ポイント** 最初の間引き後に鉢縁にIB化成1粒を押し込んでおくと苗がスムーズに生育する。



### 3 収穫・追肥

収穫は植え付け後30日ほど、本葉10枚から行う。葉身で摘み採ると黒く変色してしまうので、葉柄を持って摘み採る（写真6）。最初の収穫から1週間おきに化成肥料（NPK各成分8-8-8）約1gを施し（写真7）、水やりする。

**ポイント** 乾燥を嫌い、土の水分と栄養が少ないと、葉が小さく色も薄くなるのでまめに追肥と水やりする。特に梅雨明け後は、乾きやすくなるので毎日しっかり水やりする。



### 4 摘葉・整枝

枝や葉が、混みあい暗くなると花芽ができやすくなり、風通しが悪くなることで病気が出やすくなる。また土も乾きやすくなるので、必要に応じて、側枝を4～5本に整理し、下葉も取り除く（写真8、左：整枝前、右：整枝後）。



**ポイント** 乾き対策には増し土やひと回り大きな鉢へ植え替え、半日陰へ移動するのも方法。

### 栽培カレンダー

	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
寒冷地																								
温暖地																								

● 種まき    --- 保温    🌱 植え付け    🍷 収穫

※温暖地を基準に記事を作成しています。