

ねぎにら「なかみどり」の栽培法

1年目は、株が若いので本格的な収穫は2年目以降。

菜園プランターなどでも育てることができます。

基本的に、ニラの栽培方法に準じます。

①植え付け方法

●4月下旬から、遅くとも、高温による生育抑制を受けない6月下旬までに行います。

土壌病害、特に「紅色根腐病」に注意。病害株は必ず廃棄しましょう。

◇9cmポット 《栽植目安・・・畝間 40cm、株間20cm》

◇親株として育苗する場合は、《栽植目安・・・畝間 40cm、株間 10cm》

→植え付け後は活着を促すために、こまめにかん水してください。

●2年目以降の植え付け、株分け

◇栽培に利用していた株(収穫株)を利用する場合、茎数が多いため1株当たり4本程度に株を分けて植え付けます。無理に株分けすると株を傷め、活着不良や分けつ数の減少を招くため注意してください。

◇親株は5本程度になっているので、掘り取ってそのまま植え付けを行います。

※機械を利用して植えつける場合、葉は15cm、根は7cm程度残して切断すると、作業が効率的に行えます。葉と根の両方を切断しても収量、品質への影響はありません。

②収穫（暖地以外は2年目からの収穫になります。）

葉の長さが40cm位になったら収穫します。刈り取りから次の収穫目安は約30～40日。

（3～4cm残して刈り取ります。あまり地際まで切ると、生育が悪くなります。）

③収穫期間中の肥料

「ねぎにら」は地下部の形態がニラと異なって、栄養分を貯蔵する茎盤がほとんどありません。収穫期間中に吸収される養分の影響が、直接収量に影響します。

増収するためには収穫期間中も肥効が持続するような肥料管理が必要です。

◇捨て刈り時及び収穫するたびにa当たり窒素成分で0.6kg程度を追肥します。

（追肥量はa当たり2kgまでの範囲では、量が多いほど多収の傾向。）

◇収穫後はお礼肥を行います。液肥を追肥すると株の再生がより早くなります。

注意: 土壌の乾燥は生育、収量の低下を招きます。

すて刈り時及び収穫するごとに、こまめにかん水を行ってください。

♪ ねぎにらレシピ ♪

ねぎにらは甘みが強くニンニク臭があり、さらにシャキシャキした食感。

栄養面でも、カロチンや鉄などの成分が多く含まれ、健康食品として優れています。

利用部位はにらと同様に葉と開花前の花茎。

生で薬味として。おひたし、ぬた、サラダ、鍋物 etc.

ラーメンや餃子等の具材やキムチ、たまり漬け等の様々な料理にご利用できます！！

ねぎにらとイカのぬた

材料	
ねぎにら	150g
酢	小さじ2
イカ(細切り)	100g
白みそ	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/3
酢	大さじ2

作り方

- ① ねぎにらを熱湯でさっとゆで、ざるに広げてさます。
3～4cmに切り、水気をしぼって、酢をふりかける。
- ② イカをかるくゆで、水気をきる。
- ③ ①と②をあえ、器に盛りつける。
- ④ *をよく混ぜ合わせ、③にかける。



ねぎにらのおひたし

材料	
ねぎにら	1束(100g)
かつおぶし	少々
*しょうゆ	

作り方

- ① ねぎにらを熱湯でさっとゆで、冷水にとって手早くさます。
 - ② 水気をしぼり、4～5cmに切る。
 - ③ 器に盛りつけ、かつおぶしを散らす。
- 3倍量のだしで薄めたもの 適量 お好みで*または、しょうゆ等の調味料をかける。

ねぎにらのサラダ～キムチ風味～

材料	
ねぎにら	1束(100g)
塩	小さじ1
ダイコン	200g
もやし	150g
キュウリ	1本
ニンジン	1/2本

作り方

- ① ねぎにらを3～4cmに切り、塩をふりかけてかるくもむ。しんなりしたら、水でさっと洗い、よく水気をとる。
 - ② ダイコン、キュウリ、ニンジン、もやしを千切りにし、もやしはひげ根をとる。
ニンジン、もやしをさっとゆで、ざるに広げてさます。
 - ③ ①と②を合わせる。
 - ④ よく混ぜた*または**を③にあえて、器に盛りつける。
- * マヨネーズ 大さじ3、ねりがらし 小さじ1
* *しょうゆ 大さじ2、酢 大さじ1、ごま油 大さじ1、キムチの素 大さじ1



※参考資料：栃木県農業試験場

新技術シリーズ No. 6 ねぎにら「なかみどり」の栽培技術