



ニラは春先の株分け更新が大切

肉との相性が良い、スタミナを養うニラは、カロテン・ビタミンB2・カルシウム・カリウムなどが豊富で栄養価は抜群、体を温める温性野菜で、血流を良くして胃腸の動きを整える効果もあります。

強健な野菜で、一度植えておけば毎年、年に数回刈り取りできるので、狭い家庭菜園にもうってつけです。しかしいくら強いといっても、2~3年取り続けると幅広で厚みのある良い葉が収穫できなくなってしまいます。そうなる前に早めに株分けし、更新するのが上手な育て方です。

株を分けるのに一番良い時期は、2月下旬~3月上旬ごろです。ニラは冬に入ると葉が枯れて根株が休眠状態に入りますが、これから覚め、小さな新芽が動き始めた状態を見計らって作業します。このころは根株に栄養が十分に蓄えられていて、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。

株分けは、まず地上に残っている枯れ葉を、5cmぐらいの高さに、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んで根株を掘り起こします。

根株は強大で、細根が密に張っているため、全

てを掘り取ることはできませんが、中ほどで切断するようになって構いません。

掘り上げた根株は、土を落とし、指先に力を入れて大きく割り、さらに小割りして図のように1株ずつに仕分けします。

新しい畑への植え付けは、条間80cm、深さ10cmほどの植え溝を作り、分けた株を2~3株まとめて20~25cmの株間に植え付けます。元肥には堆肥や油かす、緩効性の化成肥料を十分に施しておきます。植えるときには、根株を束状にまとめないで、平置きにしましょう。覆土は株の上部がやや出るぐらいにとどめ、やがて新葉が伸びだしてき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。こうすれば晩春には見違えるほど勢いの良い、良質のニラを収穫することができます。

収穫は25cmほどに伸びたとき、地上5~6cmのところから刈り取ります。その後少量の追肥をし、伸びたら再び収穫します。

8月に入るととう立ちし、やがて開花してくるので、一斉に全部刈り取りし、追肥して秋の収穫に備えましょう。

