

～ つくしひまわり スマイル プロジェクト Smile Project ～

ひまわりの育て方ガイド

つくし工房では「春りん蔵」という食用品種のひまわりを栽培しています。種から搾るオイルはオレイン酸とビタミンEが豊富に含まれるという特徴があります。

ひまわりには「愛慕」「熱愛」「私はあなただけを見つめる」などの花言葉があります。ひまわりが見つめてくれるように、みなさんにも愛情をもってひまわりを育てていただけたら幸いです。またひまわりを通してみなさんに笑顔が溢れると嬉しいです。

ご紹介の栽培方法はあくまでも理想系です。みなさんの環境に合わせて無理なく楽しく育ててください。

0：土壌準備（可能な方のみ）

- ・ひまわりは、排水良好な土壌を好みます。水はけにも気配りをお願いします。
- ・地表面に停滞水が生じないように周囲に溝をもうけると、よりよく育ちます。
- ・排水が不十分な場合には、畝をたて、明きょ（適宜排水溝）を5～10センチ間隔で設けていただくと効果的です。
- ・除草剤を撒く場合は、トレファノサイド水和剤のみ使用可能です。（食用の為、他の除草剤や防虫剤はご使用にならないようにお願いします。）

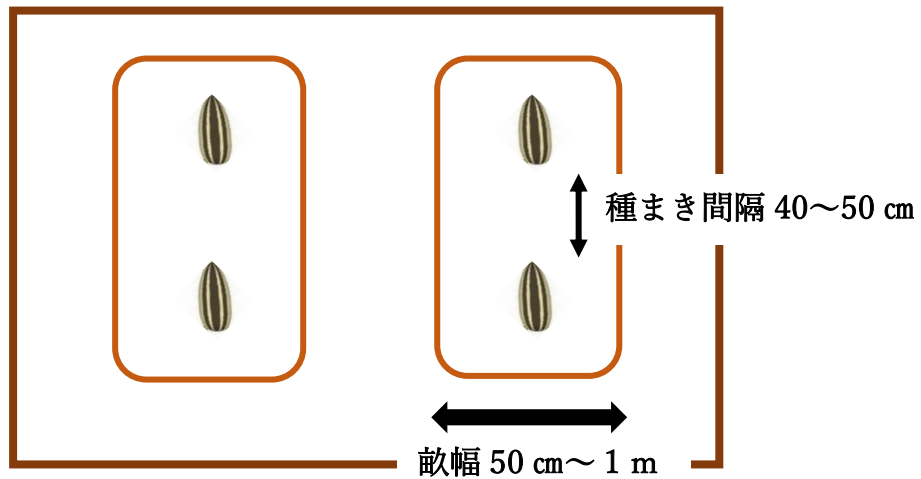
次のページへ

ひまわり一口メモ

- ・ひまわりは北米原産のキク科の作物です。
- ・ひまわりは最低温度6度までの耐寒性があるとされていますが、開花後は耐寒能力が落ち、急速に乾燥し枯死してしまいますので、極端な種の遅まきは、種の収穫が望めないようです。
- ・丈が130～180cmになる為、養分吸収力がたいへん強いです。大きく育てるには、栄養がたっぷり必要なんですね。

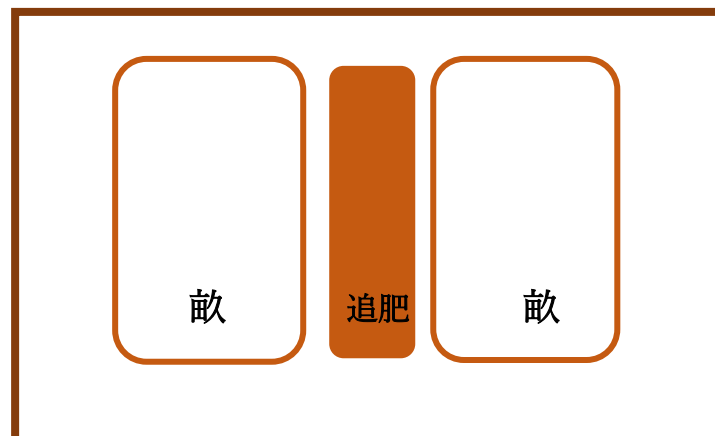
1：種まき

- ・時期；5月上旬～6月中旬
- ・畝（うね）を作れるようであれば、幅 50 cm～1m にすると栄養を吸収しやすくなります。
- ・畝の上に 40 cm～50 cm 間隔で、深さ 1 cm ほどの穴をあけ、穴 1 つにつき種を 1 粒まいてください。まいた後は土を軽くかぶせてください。
- ・水やりする場合は、朝と夕方の涼しい時間帯にしてください。（土が湿っている時は、水やりはお休みしてください）
- ・2 週間くらいで芽が出ます。もし芽が出なければ、余っている種を再度まいてみてください。



2：追肥のポイント

- ・追肥は花が咲く直前か、花が咲いてから行ってください。種に栄養を届けるためです。（早く追肥してしまうと、茎や葉に栄養を取られてしまうので注意）
- ・追肥は畝と畝の間にまいてください。米ぬかや鶏糞が望ましいようです。



3：花の鑑賞

綺麗に咲いたひまわりの写真やイラスト等をつくし工房までお寄せください。みなさんが大切に育ててくださったひまわりを楽しみにしております。

また毎年10月に行われる「はさ木フェスタ」にて『ひまわりアート展』も開催されますので、ふるってご参加ください。

4：種の収穫

- ・花が散り、立ち枯れ（種が黄色から黒へ変化し、花が下向きになる）しても、しばらくの間放置してください。その後、種が乾燥し、手でポロポロ収穫できるようになっていきます。
- ・環境にもよりますが、花が開花してから20～30日程度で種の部分を覆っている花が落ち始めるので、それ以降が収穫時期の目安となります。春りん蔵の種はおいしいらしく、鳥がこぞって種をついばみはじめるので、全部食べられてしまう前に収穫してください。
- ・花の部分だけ切り落とし、手袋をつけてむしったり、ブラシでむしってください。
- ・収穫後の種はまだ湿気が残っているので、平らに広げて更に数日間乾燥させてください。
- ・完全に乾燥したあと、つくし工房へお送りください。



ご愛読ありがとうございました。

収穫した種と交換でサンキューチケットをお渡しさせていただきます。

その後、収穫していただいた種からとれたオイルの量によって、商品をお渡しさせていただきます。

つくしひまわり Smile Project

お問い合わせ

社会福祉法人上越つくしの里医療福祉協会 つくし工房

〒943-0109 新潟県上越市大字北新保 55-1

TEL 025-520-3294 FAX 025-520-2582

E-MAIL tsukushifarm@tsukushinosato.com

URL <http://www.tsukushinosato.com>(ホームページへのQRコード→)

