

つくしひまわり にっこりプロジェクト

ひまわりの育て方ガイド

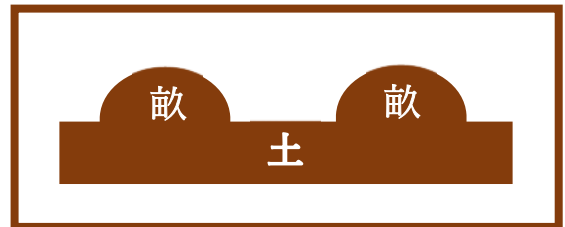


ひまわりは背丈が130~180 cmになる、養分吸収力がたいへん強いお花です。今回まくのは、油糧用（食用）のハイオレックひまわり種になります。種をまいてから約2カ月で花が咲きます。花を楽しんだ後は、刈り取って種を採取し、種から食用油を搾ります。

ご紹介の栽培方法はあくまでも理想系です。環境に合わせて無理なく栽培してください。

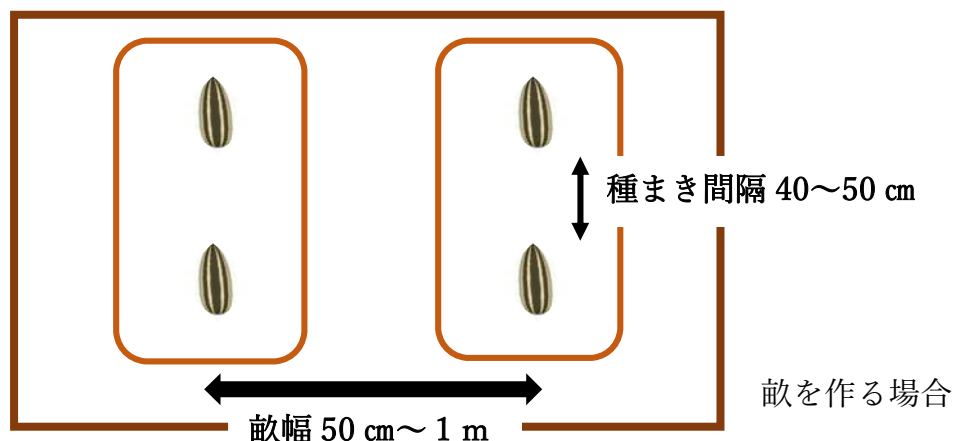
0：土壌準備（可能な場合のみ）

- ・ひまわりは、水はけの良い土を好むため、土の表面に水がたまらないよう周りに溝をつけると、より良く育ちます。
- ・水はけが不十分な場合には、畝（うね）をたて、ところどころに水を逃がす明きょ（簡易的な排水溝）を作ると効果的です。



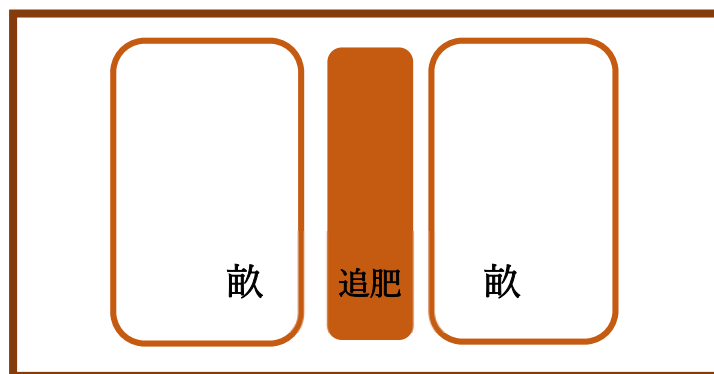
1：種まき

- ・時期；5月上旬～6月中旬
- ・幅50 cm～1mで畝を作ると栄養を吸収しやすくなります。
- ・育つ過程で葉っぱにお日様が良く当たるように、40 cm～50 cmほど間隔をあけて、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。穴を深くしすぎると、芽が出なくなってしまうので注意が必要です。
- ・水やりする場合は、朝や夕方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。
- ・10日くらいで芽が出ます。芽が出なければ、再度余っている種をまいてみてください。
- ・除草剤をまく場合は、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。
- ・種には虫から守る薬のコーティングがされています。種まき作業後は手をよく洗ってください。



2：肥料

- ・地植えでは腐葉土を混ぜていると良いです。鉢植えやプランターで育てる場合は市販の培養土で大丈夫です。
- ・元の肥料は鶏フン、持続効果のある緩効性肥料（窒素、リン酸、カリウムが含まれているもの）が良いです。
- ・花が咲く直前か、花が咲いてから追肥をすると、より種に栄養を届けられます。追肥は米ぬかや鶏フンが好ましく、畝を作っている場合は畝間にまいてください。



3：種の収穫

- ・花が散り、種が黄色から黒へ変化し、花が下向きに立ち枯れてから、しばらく放置してください。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。
- ・花びらが落ち葉っぱが枯れてきて、花首が徐々に下を向き立ち枯れになったら、しばらく放置してください。環境にもよりますが、花が開花してから 40 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。
- ・鳥が種をついばみはじめるようでしたら、全部食べられてしまう前に収穫してください。鳥はおいしいのを知っています…
- ・種が黒っぽくなり、固くなってきたら花の部分だけ切り落とし、数日間、天日干しをして乾燥させてください。刈り取った花同士を重ねておくと湿気でカビてしまうので注意が必要です。
- ・種を採る際は手袋をつけて、ブラシや手で種をむしって脱粒してください。
- ・収穫後、種を平らに広げて数日間乾燥し、完全に乾燥したあと、つくし工房へお届けください。



ご注意ください！

「でっかいひまわりコンテスト」に出品される場合は、3にある種の脱粒はせずに、切り落とした花の状態のまま、つくし工房へお届けください。

つくしひまわり にっこりプロジェクト（上越つくしの里医療福祉協会 つくし工房）

〒943-0109 上越市北新保 55-1 TEL 025-520-3294 E-MAIL tsukushifarm@tsukushinosato.com