

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。

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）

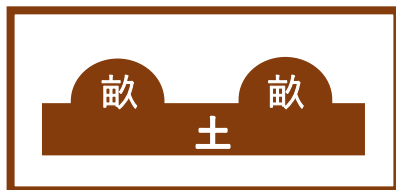
〒943-0109 新潟県上越市北新保 55-1

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

E-MAIL tsukushifarm@tsukushinosato.com

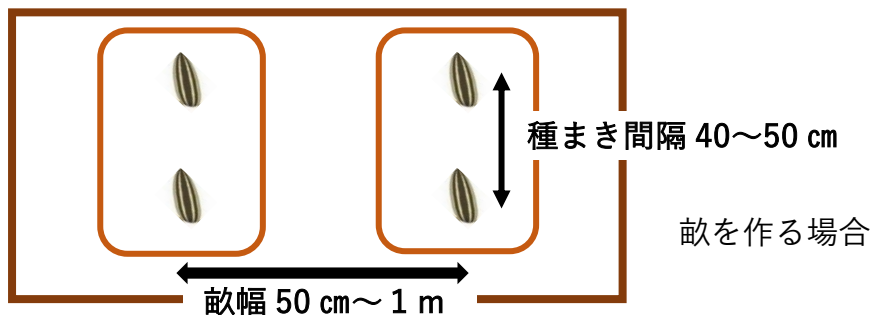
0：土壌準備（可能な場合のみ）

- ・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スキョ（簡易的な排水溝）を作ると効果的です。



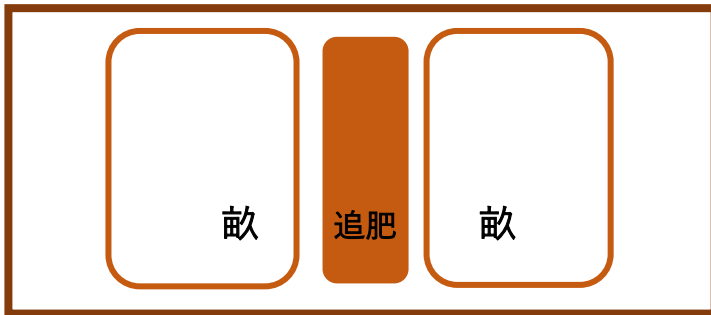
1：種まき

- ・時期；5月中旬～6月下旬
- ・幅50cm～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、40cm～50cmほど間隔をあけて、深さ1cmほどの穴をあけ、穴1つにつき種を2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。
- ・食用の為、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。
※ひまわりの登録農薬については事務局までお問い合わせください。
- ・種には虫から守る薬がコーティングされています。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：管理

- ・農薬を使わないため、育成環境によっては雑草が勢いよく生えてくる場合があります。雑草はひまわりへの栄養分を奪ってしまうので、できるだけ抜いたり刈ったりしてください。
- ・同じ場所からたくさん発芽する場合があります。そのまま育てると、ひまわりの葉っぱにお日様がしっかり当たらなかつたり、土の栄養を取り合ってひまわりが大きくなれないかもしれません。間引きして元気そうなひまわりを残すのも大きく育てるコツです。

4：開花！

- ・種をまいてから約2カ月（60日）で開花します。開花期間は1週間から2週間です。ぜひ、ひまわりから元気と癒しをもらってください(^▽^)/

5：種の収穫

- ・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、数日間天日干しまたは風通しの良いところでの陰干しをして、しっかり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あっという間に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、完全に乾燥した後、つくし工房へお届けください。
- ・たくさん育てて「刈り取っても干すところがない」という場合はつくし工房までご相談ください。地域によってはつくし工房でお邪魔して刈り取り（運搬）が可能な場合があります。



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、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。

それでは、ひまわりの栽培をお楽しみください🌻



つくしの里
ホームページ



つくしファーム
Twitter