

ベビーリーフ 栽培マニュアル



道総研 道南農業試験場
研究部 地域技術グループ

ベビーリーフとは…

- 彩りや味の異なる5種類以上の葉菜の若葉をミックスしたものです。
- 栄養バランスに優れ、手軽に様々な栄養素を摂取できます。
- 短期間で収穫でき、農薬を使わないので、安心・安全な食材です。



ベビーリーフのシーザーサラダ

品目を知る

グループI (生育が早い)



ピノグリーン(こまつな)
収量: ○, 日持ち: □, 3.7ml/千粒
くせがなくおいしい



品目によって、葉の色や形、生育速度や収量等がちがいます。



早生ミズナ
収量: ○, 日持ち: □, 2.5ml/千粒
やや長めに収穫



レッドマスタード(からしな)
収量: △, 日持ち: △, 2.2ml/千粒
辛味あり

グループII (生育がやや早い)



グリーンからし水菜(からしな)
収量: ○, 日持ち: △, 2.5ml/千粒
切れ葉、辛味あり



グリーンケール
収量: △, 日持ち: □, 6.4ml/千粒
キャベツの仲間、ビタミンC多



グリーンスピナッチ
収量: □, 日持ち: ○, 22.2ml/千粒
ほうれんそう、葉は肉厚



グリーンマスタード(からしな)
収量: □, 日持ち: □, 1.7ml/千粒
辛味あり



ターサイ
収量: ○, 日持ち: □, 3.3ml/千粒
葉は丸く肉厚



ルッコラ
収量: △, 日持ち: □, 2.5ml/千粒
ごまの風味、ビタミンC多



レッドからし水菜(からしな)
収量: □, 日持ち: △, 2.5ml/千粒
切れ葉、辛味あり



レッドケール
収量: △, 日持ち: □, 6.3ml/千粒
キャベツの仲間、軸が赤い



レッドスピナッチ
収量: □, 日持ち: ○, 21.0ml/千粒
ほうれんそう、葉は肉厚

グループⅢ (生育がやや遅い)



グリーンオーク

収量: □, 日持ち: △, 2.2ml/千粒
切れ葉で葉色が淡い



レッドオーク

収量: △, 日持ち: ○, 2.2ml/千粒
切れ葉、夏は赤くなりにくい



グリーンロメイン

収量: □, 日持ち: ◎, 2.6ml/千粒
葉につやがあり傷みにくい



レッドロメイン

収量: ○, 日持ち: □, 2.3 ml/千粒
夏は赤くなりにくい



きわめ中葉春菊

収量: □, 日持ち: △, 6.0ml/千粒
香り強い、種は多めにまく



デトロイト

収量: ○, 日持ち: ○, 52.6ml/千粒
ビートの仲間、葉は肉厚

グループⅣ (生育が遅い)



イタリアンレッド(チコリー)

収量: ×, 日持ち: □, 2.8ml/千粒
苦みあり、種は多めにまく



エンダイブ

収量: □, 日持ち: □, 2.7ml/千粒
フリル葉、苦みあり



ロログリーン

収量: ○, 日持ち: □, 2.3 ml/千粒
葉幅広い、種は多めにまく



ロロロッサ

収量: ○, 日持ち: □, 1.9ml/千粒
種は多めにまく

上手に作る (栽培管理)

品目を選定する

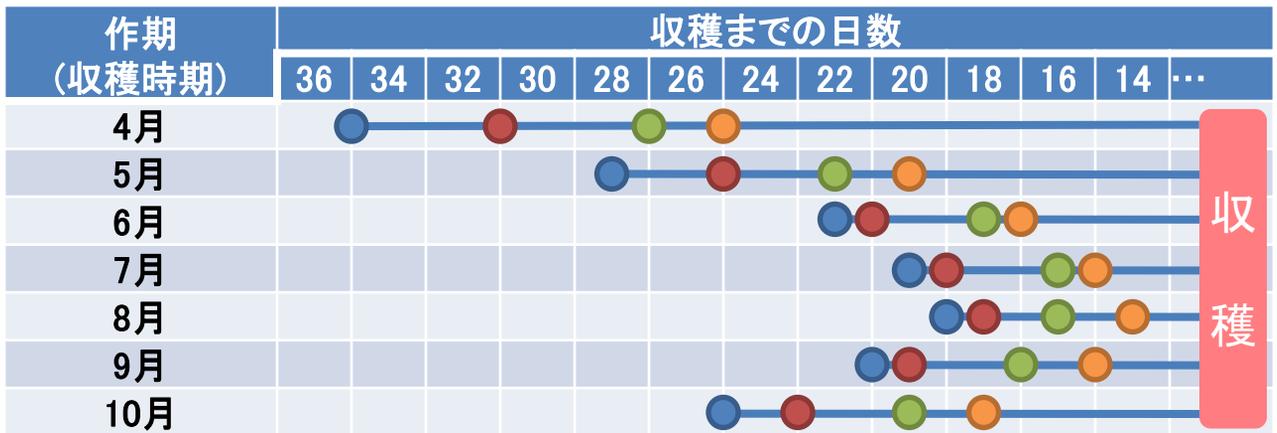
- 5品目以上選びます。緑葉の品目ばかりにならないよう注意しましょう。
- 生育日数は品目によって異なります。生育速度が同じ品目グループを2つ選び、その中から数品種選ぶと良いでしょう。



例えば…グループⅠから早生ミズナとレッドマスタード、
グループⅢからデトロイトとレッドオークとグリーンロメイン、など

種まき日を決定する

- 生育日数は品目だけでなく、季節によっても変わります。収穫日から逆算して種まき日を決定しましょう。
- 種まきは、3月下旬から10月上旬までに行いましょう。



収穫

●:グループⅠ ●:グループⅡ ●:グループⅢ ●:グループⅣ

圃場を準備する

- ・ハウスの設置:日当たりや風通しのよい場所を選びます。
- ・土づくり:前年度に堆肥等を施用します。土壌pHは6.0~6.5を目安に調整します。

肥料をまく

- ・「早生ミズナ」や「ピノグリーン」などのアブラナ科多収品目を2回収穫する場合(後述)は、あらかじめ窒素を多め(9kg/10a)に施肥します。

窒素	リン酸	カリ
6kg/10a	10kg/10a	8kg/10a

ベッドづくり

- ・ベッド幅は1.0~1.2m、畝高は5~10cmにします。
- ・手まきなら、事前に10cm幅で溝をつけます。



溝付け板(裏側)



溝つけの様子

種まき

- ・条間10cm、株間0.5~1cm程度(100~200粒/m)でまきます。
- ・特に春先(4~5月収穫)の栽培や品目(「ロロロッサ」、「ロログリーン」、「イタリアンレッド」、「きわめ中葉春菊」)によっては株間0.5cmでまくと増収します。
- ・播種機やテープシーダを推奨しますが、小面積なら手まきも可能です。
- ・種まき後0.5~1cm覆土し、十分にかん水します。さらにシルバーシート(遮光率は問いません)をかけて、乾燥させないようにしましょう。



播種機を使用



テープシーダを使用



種まきは区画毎でも条毎でも構いません



種まき後の管理

- 種まき後3～6日で出芽します。ある程度出芽したらシルバーシートをはがします。
- 発芽が揃うまでは1日に1回程度こまめにかん水し、その後も極度に乾燥させないように注意しましょう。
- 除草は出来るだけ早めに行いましょう。



シートをはがすタイミング

収穫

- 収穫時期の草丈は15cm程度(レタスは10cm程度)です。マメ葉(子葉)の上で収穫し、葉長が8cm程度(葉幅の細いみずなでは10～12cm、葉幅の広いレタスは5～6cm程度)となるようにします。
- ハサミでも収穫できますが、包丁と補助具を用いると作業効率がアップします。
- 大面積栽培では専用の収穫機も活用できます。



機械収穫



包丁+補助具収穫



包丁収穫の補助具

～補助具の作り方～

- ① 火ばさみの柄を真ん中で切ります。
- ② もう1本の火ばさみの柄の真ん中あたりに、①の火ばさみを斜めに溶接します。
- ③ 火ばさみの柄に布テープをまいて完成!!

- 目標収量は春先は700g/m²、夏は300g/m²、その他は550g/m²になります。
- 収穫後、約1～2週間で葉が再生し収穫することができます。収量は1回目の半分程度となります。また、調製(後述参照)に時間がかかります(5時間/10m²)。

調製

- 収穫後、極端に大きな葉や虫食い葉、マメ葉は除去します(ざっと見で充分)。
- 2回目の収穫をする場合には切れ葉を念入りにチェックしてください。



鮮度保持・出荷

- 収穫後、冷蔵庫で5℃保存します。
- ミックスしたベビーリーフを出荷前にプラスチックカップやFGバッグに20～40g詰めます。
- レストランに直接卸す場合はポリ袋に約1kg詰めます。



FGに詰めたベビーリーフ

病害虫に注意する

- ベビーリーフ栽培では農薬がほとんど使用できないので、病害虫を発生させないよう気をつけましょう。



キスジノミハムシ
(早生ミズナ)

虫害

- アブラナ科にはコナガやモンシロチョウ、キスジノミハムシが寄ってきます。
- 防虫ネットを、ハウスの側窓に張るか、トンネルにして予防します。



苗立枯病
(口口ロッサ)

病害

- 過湿状態だとレタスやテーブルビートで立枯性の土壌病害が発生します。夏場の過剰なかん水は控えましょう。

目標を立てる

粗収益・物財費



区分	金額 (円/10㎡)
粗収益(2000~3300円/kg × 5.5kg/10㎡)	14575
直売出荷(3300円 × 2.75kg/10㎡)	9075
飲食店出荷(2000円 × 2.75kg/10㎡)	5500
物財費(1作毎に必要なもの)	1753
肥料費(化成肥料6kg/10a)	143
種苗費(「デトロイト」(135円/千粒)、 他4品目(各10円/千粒))	350
流通経費(FG、テープ、ビニール袋、 販売手数料等)	1219
光熱費(灯油、ガソリン)	42
物財費(年間通じて必要なもの)	11256
建物費(ハウスビニール(ハウス30坪分))	1725
農機具費(1条播種機、包丁+補助具等)	8167
その他(防虫ネット、シルバーマルチ、 はかり)	1357

- 1条播種機、包丁収穫、飲食店と直売出荷を想定した評価。
- 耐用年数が複数年にわたるものは割り返しています。

労働作業時間



作業内容	作業時間 (分/10㎡)
施肥・耕起	9
播種	7
灌水	25
その他栽培管理	19
収穫	53
包装・出荷	176
圃場残渣抜き取り	20
合計	309

- 1条播種機、包丁収穫、飲食店と直売出荷を想定した評価。

オリジナルベビーリーフを
作ってみましょう



資料の取り扱いについて
○複製、転載及び引用に当たっては、必ず道南農業試験場にご連絡ください。