

# ひまわりの栽培方法7つのステップ

## ステップ1：土の準備

地植えの方法の説明です。

日当たりと水はけのよい場所を選び、あらかじめよく耕します。ひまわりは深く根を張るので、30センチから50センチくらいは耕す必要があります。よほどやせた土でない限り、どのような土でもよく育ちますが、確実に育てたい場合は特別に用土を配合して育てるのがお勧めです。

## ステップ2：種まき

種は1か所に3粒ほどまき、のちに元気のいい芽を残して間引きする方法を取ります。

間隔は30センチから50センチ開けてください。種の上に土を1センチほどかぶせたら、たっぷりと水を与えます。そのまま発芽まで、土を乾かさないうまめに水を与えてください。

## ステップ3：間引き

双葉が完全に開いたところに、元気のいい芽を1本残して残りは間引きます。この時、芽同士が近いので、引っ張って抜くと他の芽も一緒に抜けたり、根を傷つけてしまいます。小型のはさみを使って芽の付け根から丁寧に切る方法をお勧めします。根は残っても大丈夫です。

## ステップ4：水やり

根がしっかりと春までの間はたっぷりと水を与え続け、徐々に減らしていきますが、夏場には毎日の水やりが不可欠です。ひまわりは株元に日光を遮るものが何もないため、すぐに水切れを起こしてしまうからです。こまめに土の状態をチェックするのがいいでしょう。

## ステップ5：肥料

用土を配合する場合は緩効性の肥料を混ぜ込みます。ひまわりは根の養分吸収力がとても強く、肥料を与えすぎると肥料焼けを起こしてしまうので注意が必要です。ですが、あまりに養分が足りないと下の方の葉が黄色く枯れてしまいます。こうなったら急いで追肥を行ってください。この場合は液体肥料の方が即効性がありいいでしょう。

## ステップ6：支柱たて

茎が長く伸びてきたら、折れや倒れ防止のために支柱を立ててやります。特に花部分が重くなるので、経過を良く見守り、頃合いを見て花の真下部分まで丁寧に結びつけるのがいいでしょう。ただしあまり強く縛ってしまうと、茎がつぶれますので注意してください。

## ステップ7：種の収穫

花期が終わったら種を収穫しますが、まずは花が終わってから30日程度、植えたままの状態ですべて自然に乾燥させます。そして収穫は必ず数日まとまって晴れた日に行ってください。雨の日の翌日などの湿った状態で収穫すると、ほぼカビにやられてしまうので注意が必要です。収穫は花ブウ分ごと切り取り、さらに風通しの良い屋内で数日間の乾燥が必要です。毎日裏表をひっくり返すなど、しっかりとまんべんなく乾燥させなければなりません。十分に乾燥させたら花部分から種を取り外します。

# ひまわりを育てるコツ

1：土の種類・鉢植え
用土を配合して育てる場合は、小粒赤玉土7：腐葉土3の割合で混ぜた土に緩効性肥料を用土1リットルあたり2～3グラム混ぜたものが適しています
2：種のまき方
ひまわりの発芽の適温は22℃です。地域によって差が出ますので、よく時期を見計らって種をまいてください。また、この時期の乾燥は大敵なので、特にしっかりと水を与えるようにしてください。
3：剪定・日常の手入れ
ほかの品種で多少小さく仕立てたい場合等に剪定が必要になりますが、ロシア品種の場合は必要ありません。日常は病気や害虫の早期発見のために葉の表・裏を良く観察してやるとよいでしょう
4：肥料・水やり
植えたばかりの時期と夏場にはこまめな水やりが必要ですが、それ以外の時期は水のやりすぎに注意しましょう。常に土の表面がじめじめしているほど多湿にするのはやりすぎです。肥料は月に一度、液体肥料か化成肥料で追肥をしますが、こちらも与えすぎには注意です。また、窒素分が多い肥料を与えてしまうと茎葉ばかりが元気になり、花がきれいに咲きません。花期が近くなったら、リン酸の多い肥料に変えるのがコツです。
5：季節ごとの手入れ
ひまわりの根は深く張るため丈夫そうに見えますが、実は植え替え等で触られるとあっさり枯れてしまうほど弱いです。一年草ですから、最初から植え替えをしなくて済む場所に植えるのがポイントになります。また、支柱をしっかりと立てることを忘れずに行いましょう。
6：日当たり置き場所
ひまわりはとにかく日当たりを好みます。たっぷりと日が当たる場所に植えましょう。また、風通しも重要なポイントです。
7：増やし方
開花後に種を取り、また翌年植えることで増やします。1本のひまわりからかなりの種が取れます。花部分をよく乾燥させてから種を取り外しますが、この時大型のふるいがあると作業が早いです。ふるいの目に花部分をこすりつけるようにして種を取ります。
8：虫対策・健康に育てるコツ
ひまわりの代表的な病害虫はべと病とナメクジです。べと病は風通しが悪いと発生しやすくなります。殺菌剤を散布して対処しますが、発生しないよう気を配るのが一番です。ナメクジは塩水をじょうろでまくようにするといいでしょう。こちらも風通しが悪いと出現率が上がります。

## 注意点

1：周囲の作物に注意
ひまわりは土から養分を吸収する力がとても強い植物です。なので近くに植えたほかの植物の分まで養分を取ってしまうことがままあります。あまり近くにほかの植物を植えないようにするか、肥料が少なくてもよく育つようなものを植えるのがいいでしょう。
2：鳥害に注意
ひまわりには芽の時期と種ができたときの2回、鳥との戦いが待っています。芽や種を食べられてしまうので、こまめに見張りに行く等の対処法が必要になります。

