

💡よくわかる

野菜の栽培手引き





はじめに

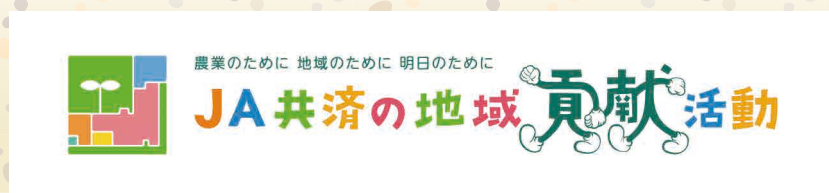
私たちが生きていくために必要不可欠な『食』とその『食』を生産する『農』は目に見えない強いつながりがあります。『食』のもつ多様な役割を伝える食育、さらに『食』を支える農業に関する知識・体験を含んだ食農教育は、農作物栽培を通じて自然を大切にする心と思いやり、感動や知的好奇心等を呼びおこし、ものの見方や問題解決能力の育成に役立ちます。生涯にわたって『食』を考え、心身ともに健康な生活を送るための基礎を培います。

ＪＡかながわ西湘では、准組合員をはじめとした消費者に対して農業体験を行ったり、小・中学校には苗や資材代などを支援する『学校農園応援事業』を進めるなど食農教育活動に力を入れています。そこで、より農業を身近に感じていただくために、このほど『野菜の栽培手引き』を作成いたしました。

実り多き農園になるよう、ぜひご活用ください。



2022年2月



©2017 JA-KYOSAI

※この野菜の栽培手引きはJA共済の支援を受けて作成しました。

野菜作りの基礎知識



◆土のはたらき

土は野菜にとって大きな役割をもっています。根を伸ばして苗を支え、そこから養分や水分、空気（酸素）を取り込んで茎や葉、花と果実に送り生長します。植物が育つには根がしっかりと土の中で伸び、十分に養水分を吸収できるようになっていることが大切なのです。

良い土とは…

- ①水はけと通気がよい
- ②保水力がある（水もちがよい）
- ③柔らかく、肥料分に富んでいる

●土づくり

堆肥（牛ふん）、苦土石灰、化成肥料など



畑にする場所を決め、紐などで囲います。土に根や茎などが残っている場合は取り除き、トンボやレーキなどで表面を平らにしておきましょう。



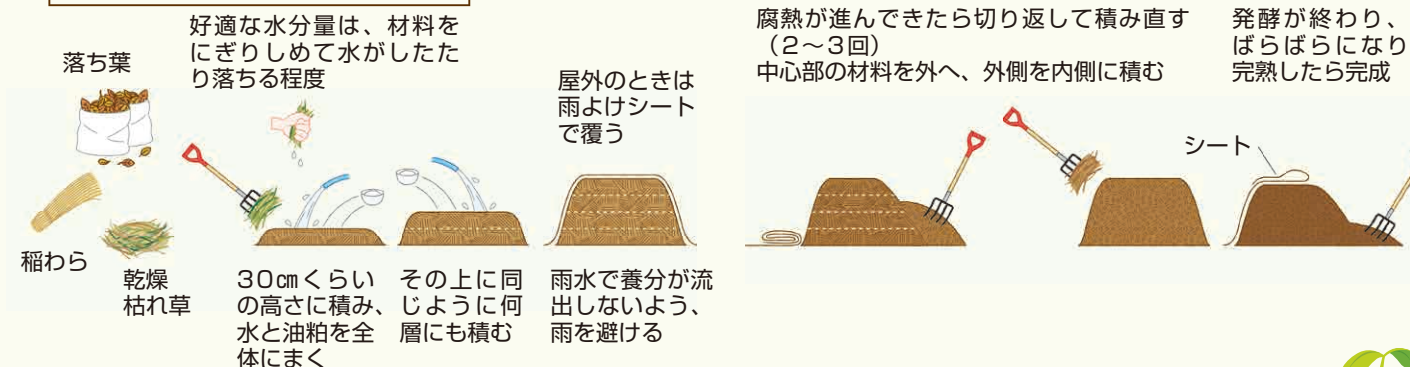
牛ふんなどの堆肥を1坪（3.3㎡）当たり3～6kg、苦土石灰500gを畑全体に施し、鍬で耕して土に混ぜ込みます。

★ポイント 粉状の苦土石灰は、風で舞い上がりやすいので、バケツに土と一緒に混ぜ込んでから施しましょう。



化成肥料8-8-8（窒素8%、リン酸8%、カリウム8%）500gを畑全体に施します。その後、鍬で耕し、表面を平らにしておきます。そのまま肥料が土と馴染むまで2週間程度おきます。

落ち葉で堆肥をつくろう！



◆ 畝の役割

作物の種をまいたり、苗を植えたりするために土を盛り上げることを畝^{うね}といいます。土を盛り上げることで水はけや日当たり、風通しが良くなるので作物が健全に生育します。また作物を植えている所と通路が区別できるため管理もしやすくなります。土づくりをしたら畝^{うね}を作りましょう。

● 畝をつくる



畑の外側^{くわ}を鍬で掘り下げる

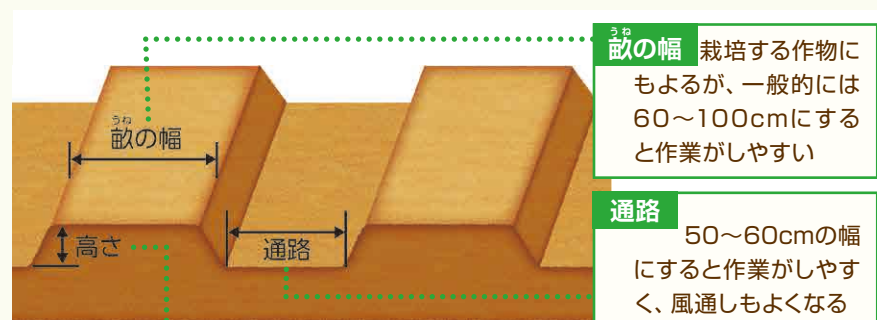


土は畑の外側^{くわ}に落とし、盛りながら畝^{うね}をつくる



畝^{うね}の表面を板などを使って滑らかに整える

★ポイント 畝^{うね}の幅や高さ、通路の幅は、栽培する作物を考えて作業しやすい大きさにしましょう



畝^{うね}の幅 栽培する作物にもよるが、一般的には60～100cmにすると作業がしやすい

通路 50～60cmの幅にすると作業がしやすく、風通しもよくなる

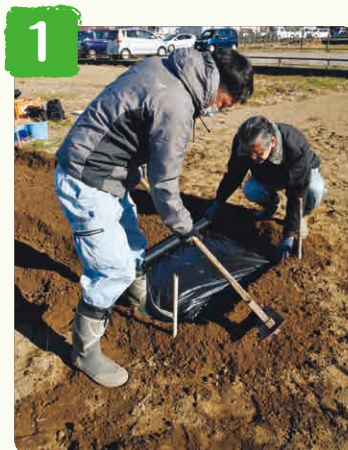
高さ 育てる作物や水はけの状態により変える。
・平畝^{うね}（5～19cm）：水はけがよく一般的な高さ。
・高畝^{うね}（20～30cm）：水はけが良くない畑は、畝^{うね}を高くして排水性をよくする。また、根が深く張るナス科の植物や根菜類の野菜は高畝^{うね}がよい

◆ マルチ（マルチング）の役割

畝^{うね}を覆うマルチは地温を調整したり、雑草の発生を抑えたりするなどの効果があります。マルチをすることで水分の蒸発を抑えたり、雨で肥料が流れたりする心配がありません。雨による土の跳ね返りがないため病気の発生を抑えることもできます。

マルチにはポリマルチ（黒色・透明）又は、稲ワラなどがあります。

● マルチを張る（作物の種類で穴が開いている有孔か、自分で穴を開ける無孔を選びます）



畝^{うね}とマルチの中心を合わせ密着させます。端は鍬を使って畝^{うね}の外側に寄せた土を使い埋め込みます。



畝^{うね}の反対側までマルチを引き伸ばしながら少しずつ端を土に埋め込みます。足でマルチの裾を踏んで、引っ張りながらさらに土を寄せます。

★ポイント 2人で作業を行うことでピンと張ることができます



土をしっかり寄せる



マルチの端はカッターなどで切り、しっかりと土を寄せ、足で踏み固めたら完成です。

★ポイント 風などでめくり上がらないよう端にしっかりと土を寄せます

● マルチに穴を開けるには

空き缶などを使って穴を開けることができます。



◆ 種の選び方

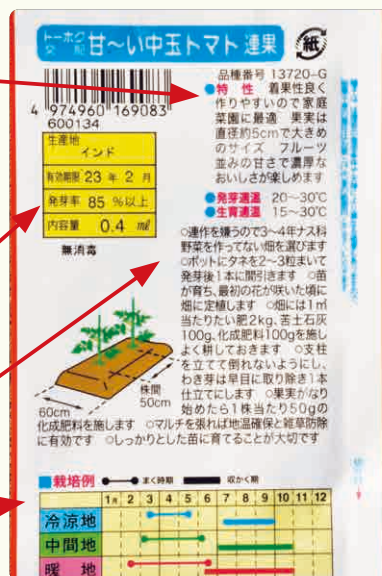
● 種を購入する時の注意

袋に書いてある情報を確認することが大切です。品種の特性や栽培ができる地域かどうかチェックする必要があります。また、発芽率や有効期限なども確認し、なるべく新しいものを選びましょう。

発芽率：種苗会社が発芽試験をした結果

栽培ポイント：種まき、管理方法など

特性：品種
の特徴や味
など



● 種の保存方法

余った種は空き缶などに入れ、入口をテープなどで巻いて密封します。

乾燥剤（シリカゲル）などを缶の中に一緒に入れておくとよいでしょう。

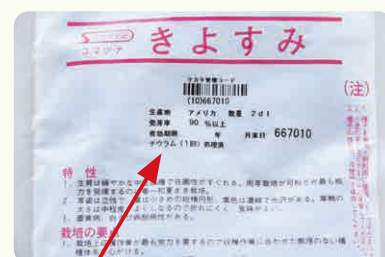
★ポイント 冷蔵庫で保管しましょう



ワンポイント

種に色がついている場合があります。これは種を病害から守り、また畑に病害を持ち込まないように種子消毒処理がされているためです。

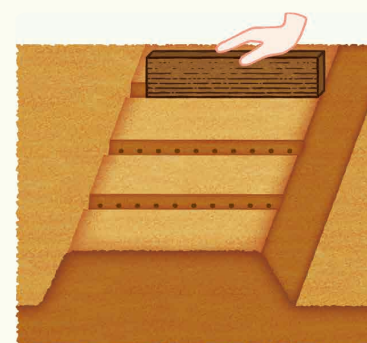
使用されている薬剤については袋に記載されています。



使用している
薬剤を記載

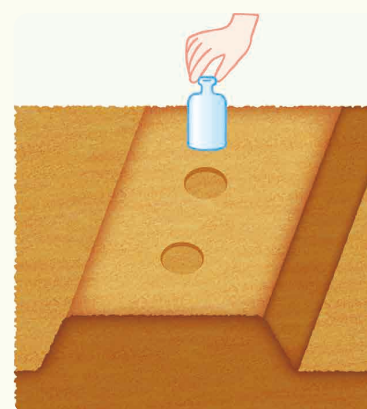
◆ 種のまき方

種のまき方には『条まき』・『点まき』・『ばらまき』の3通りがあります。



『条まき』…… 畝などに細かい溝を作ってからまく方法で、苗が直線に揃うため間引きや土寄せの作業がしやすくなります。種が大きいものや葉と茎に十分光を当てたいコマツナやハウレンソウなどの野菜に適しています。

- ① 畝の表面を平らにして、板切れなどを使って溝をつくる。
- ② 溝に1～2cmの間隔で種をまく。
- ③ 溝両端の土をつまむように種にかけ、手のひらや板切れで表面を平らにする。



『点まき』…… まき穴をつけて、1穴に数粒の種をまくため、株間が一定で生育が揃います。大きく育つトウモロコシやダイコンなどに適しています。

- ① 畝の表面を平らにしたあと、瓶や空き缶などを使って、底で深さが一定になるよう、直径3～5cmの穴をあける。
- ② 種を1穴に3～6粒ずつ、重ならないようにまく。
- ③ 穴の周りの土をかけ、手のひらなどで表面を平らにする。



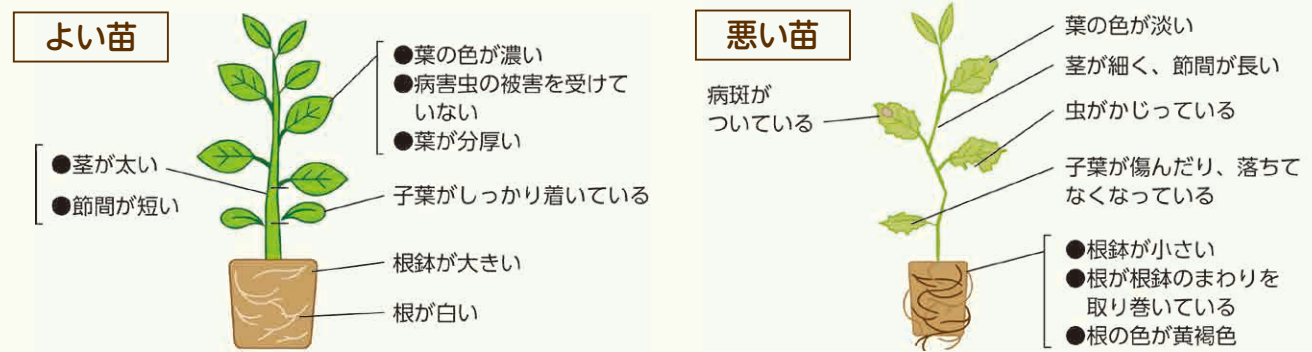
『ばらまき』… 畝全体にまく方法。間引きや管理などに手間がかかりますが、収量は多くなります。生育期間が短いラデッシュやベビーリーフなどの野菜に向いています。

- ① 畝の表面を平らにしたあと、全体にまんべんなく種をまく。
- ② ふるいなどを使って、種が見えなくなるまで均一に土をかける。
- ③ 土をかけたあとは、鍬や板切れなどで畝の表面を軽く押さえ、土と種をなじませる。



◆ 苗選びのコツ

苗作りが難しい果菜類などは苗を購入しましょう。将来果実になる大事な花芽をたくさん着けるためには苗の品質に左右されるので、よい苗の見分け方を覚えましょう。



● 苗の仕上げ

ゴールデンウィーク過ぎの5～6月が植え付けの適期

トマトやナス、キュウリなどの夏野菜の苗は適期よりも早く販売されることが多く、未熟苗を畑に植えつけると思うような収穫が得られません。

しばらくは日当たりの良い場所に置き、夜間はビニールをかけるなどして保温しましょう。

◆ 植え付け

植え付ける日はできれば風もなく、天気がよい日にしましょう。苗床や鉢苗は前日に十分に水をやり、苗をポットから取りやすくしておきます。作業直前に水をやると根鉢が崩れてしまうので避けましょう。

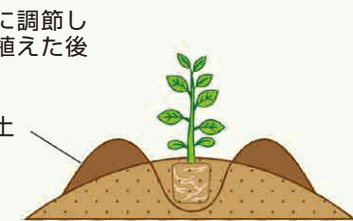
1 植え付け時の注意

定植前に土が乾いていたらたっぷり水をやる。



植え穴を適当な深さに調節してから、苗を置く。植えた後にもう一度水をやる。

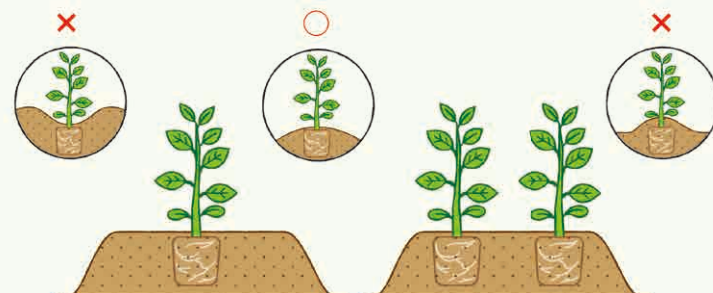
覆うための土



2 植え付けの仕方

鉢土の上にわずかに土がかかり、株元が少し盛り上がる程度に植える。土のかけすぎや深植は禁物。植えたら株元を手で押さえ土を落ち着かせる。

(接木苗は、台木と穂木が接合されている所を土に埋めないように注意する。)



早植えするときは、肥料袋を使って風よけと保温

苗の周りに支柱を立て、そこに肥料袋の上下を切って被せれば風よけと保温効果が得られます。



◆ 支柱立てと誘引

トマトのように草丈が高くなるものは風などの影響で倒れてしまいます。また、キュウリのようにつるを伸ばす野菜は、つるが垂れないように誘引する必要があります。支柱を立てて株を支えること、つるを伸ばして生長できる環境を整えることが大切です。

支柱材は材質や太さ、長さ、形状など種類はさまざまですが、プラスチック被覆のカラー鋼管が一般的に使われています。

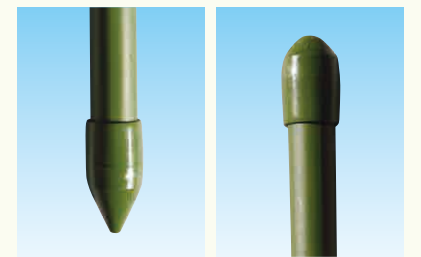
支柱選びのコツ

野菜の草丈よりもやや長めのものを選びましょう

直立式では1.5～2.1m、交差式では1.2m程度、合掌式では2.1m程度を目安にしましょう。



いぼ支柱誘引や固定しやすくするためにいぼがついている。



尖っている方を土にさす

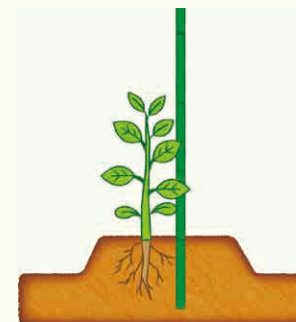
● 支柱の立て方

草丈が高くなる野菜には支柱を立てましょう。

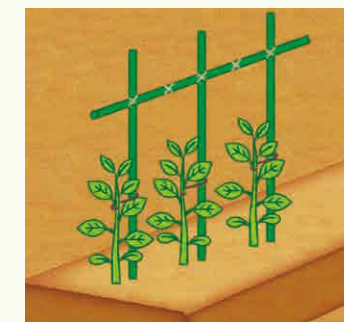
直立式 (定植後の苗やトマト、ピーマンなど)

野菜の株の脇にさす、1本仕立ての支柱です。

定植したばかりの苗を支えるときや小さな畝で1株ずつ育てる場合に使います。



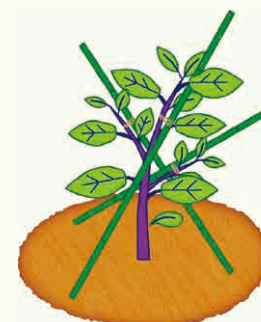
①株元から10～15cm離れた所に支柱を深さ30cmまでまっすぐ立てる。



②支柱を横か斜めに1本渡して、紐などで固定すると安定する。

交差式 (ナスやサヤインゲンなど)

支柱を交差させる方法です。草丈があまり高くない野菜や茎、葉が軽い野菜に適しています。



・支柱を3本使い、ナスの枝に添わせるよう支柱を立てる。



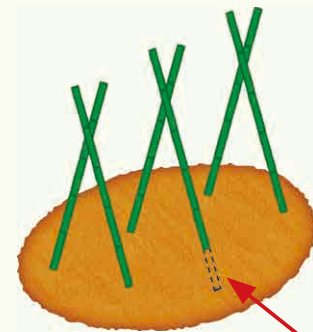
・サヤインゲンなどつるを伸ばす野菜については低い位置で交差させる。

野菜の育て方



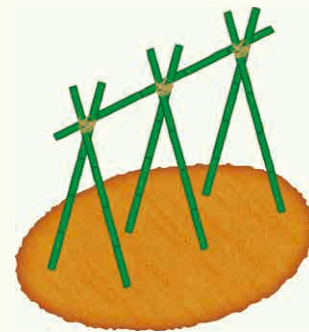
合掌式（キュウリやインゲン豆、トマトなど）

支柱を高い位置で交差させ立てる方法です。草丈が高くなるキュウリなどの果菜類に適しています。

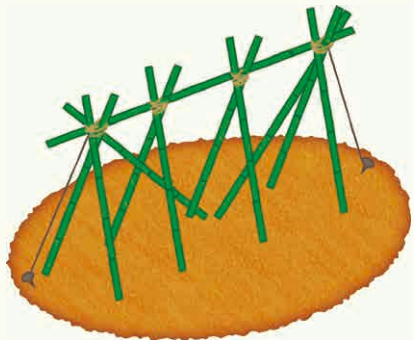


①畝の両サイドに支柱を斜めに立てて交差させ、深さ20～30cm程度を土の中にさす。

土の中に 20～30cm



②交差させた位置の高さをそろえて、横に1本支柱を渡して紐などで結束させる。



③筋交いの支柱をいれ結束した部分の両端を紐などを使い、倒れないように固定する。

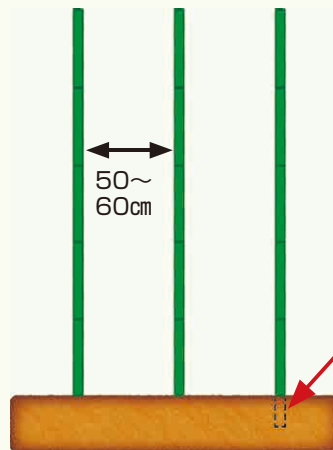
★ポイント

支柱の固定が難しい場合は、支柱固定用ジョイントが便利です！

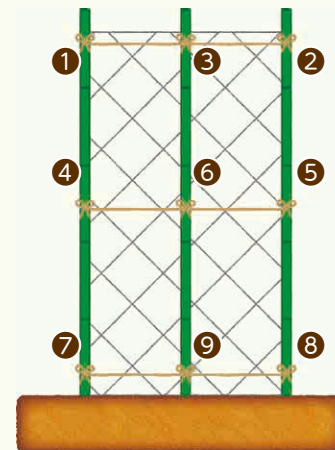


スクリーン式支柱（キュウリやゴーヤなど）

支柱を立ててネットを張る方法。つる性の野菜を誘引するときに便利。



①支柱をまっすぐに、深さ20～30cmほどを土にさす。高さをそろえて約50～60cm間隔をあげ、畝の長さに合わせて数本立てる。



②ネットを緩まないように広げ、立てた支柱の頂部左右を紐などで結び、最後に頂部中央を結ぶ。

◆トマト（ナス科）

標準作型		▲印・定植 ■印・収穫											
作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
露地				▲	▲		■	■	■				



●栽培のポイント

ナス科のトマト・ナス・ピーマン・ジャガイモ等は青枯病などの土壌病害虫が発生しやすいので、連作を避け、3～4年以上空けること。

畑の準備：堆肥・苦土石灰は1か月前に施しておく。

元肥：溝を深く掘って施し、根が深くしっかりと張れるようにする
畝の長さ1m当たり堆肥7～8握り、油粕大さじ5杯、化成肥料大さじ3杯

定植：1段目の花が咲き始めた頃に定植する(花房を通路側に向けて植える)。

※株間40～45cm、畝幅70～90cm

仕立て・誘引：基本的には合掌式とし、誘引支柱を組む。苗が倒れないように支柱と茎を紐などで8の字にゆるく結ぶ。

芽かき：主枝の葉のつけ根から出るわき芽は、小さいうちに指先でかき取る。汁液を介してウイルス病が伝染するおそれがあるので、はさみは使わない。

追肥：第1回 第1果房の1番果が直径5～6cmに肥大したら、畝の両側に施す。

畝の長さ1m当たり油粕大さじ3杯、化成肥料大さじ2杯

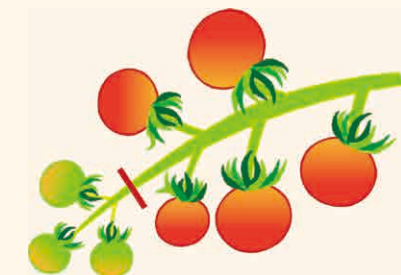
第2回 第3果房の果実が直径5cm程度に肥大したら、第1回と同量を施す。

第3回 生育の様子を見ながら半月に1回程度化成肥料を大さじ2杯施す。

摘芯：作業が可能な高さで摘芯する(目安は8段程度)。

摘果：果実がピンポン玉くらいになった頃、1果房に4～5個を残して摘果する(奇形果と小果を優先して除去しておく)。

収穫：大玉トマトは開花後60日(盛夏は35日)位で色づく。完熟したら収穫する。



わき芽は、大きくなる前にすべてかき取る



収穫をめざす花が咲いたら、その上の葉2枚を残して摘芯する。生長が止まると、花に栄養が回り大きな実になる

◆ナス（ナス科）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
●印・播種(種まき)			●	●								
○印・トンネル			○									
▲印・定植				▲	▲							
■印・収穫						■	■	■	■	■	■	■
作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
露地			●	●	▲	▲						
トンネル早熟		●	○	▲		■	■	■	■	■	■	■



●栽培のポイント

ナス科のトマト・ナス・ピーマン・ジャガイモ等は青枯病などの土壌病害虫が発生しやすいので、接ぎ木苗を使わない場合は連作を避けて、3～4年以上空けること。

霜に弱くマイナス1℃で枯死するので、トンネル資材（ポリエチレンなど）を用いないときは、あまり早く定植しないこと。遅霜の被害が出そうなときは、シルバーポリなどで保温対策をする。風ズレなどで果実に傷が付きやすいので、混み合った葉や枝を除去して、主枝は支柱で固定する。

畑の準備：苦土石灰・堆肥を1か月前に施しておく。

元 肥：元肥は深い位置に施して根張りをよくする。

1株当たり堆肥3～4握り、油粕大さじ3杯、化成肥料大さじ1杯（1a当たり使用量）

定 植：本葉が7～8枚出てツボミが見えた頃に3～4日外気に慣らしてから定植する（ゴールデンウィークを過ぎた頃）。

早く植える場合は、地温を確保するためマルチやトンネルを利用する。

※株間60cm、畝間150～180cm

支 柱：苗の生長を見越して、ゆるめに支柱に紐などで8の字で誘引する。また、風などで果実にキズが出来るので、防風対策を行う。

整 枝：枝は3本仕立てにし、下部のわき芽などはこまめに摘み取る（枝が多いと茂って日当たりや風通しが悪くなり、病害虫の発生が多くなる）。

追 肥：長期間にわたって収穫ができるので1か月毎に追肥する。

第1回 株元から10cm離れたところにマルチに点々と穴を開けて施す（1株当たり化成肥料大さじ1）

第2回以降は 栄養状態をみながらマルチをめくり上げて畝の片側に施し土寄せする（1株当たり油粕大さじ2、化成肥料大さじ2杯）。

収 穫：長期間にわたって収穫する場合は、最初の果実は早めに収穫し、樹に負担がかからないようにする。

更新せん定：秋ナスを収穫するには7月下旬頃に大きく切り戻し、株の周囲を鍬やスコップで深く耕し、肥料を与える（1株当たり堆肥3握り、化成肥料大さじ2杯）。

一番花のすぐ下と、その下にある勢いのある側枝を2本伸ばし、それ以外は摘み取る

主枝を伸ばす

側枝を伸ばす

伸ばす

取る

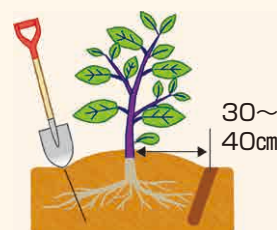
取る

①主枝

②側枝

③側枝

3本整枝の仕上がり（葉が混み合ってきたら老葉は取り除く）



◆キュウリ（ウリ科）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
▲印・定植				▲	▲							
■印・収穫						■	■	■	■	■	■	■
標準作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
露地				▲	▲		■	■	■	■	■	■
地這い					▲		▲		■	■	■	■



●栽培のポイント

有機質に富む中性の土壌を好み、暑さ（乾燥）・寒さに弱い。土壌病害に強い接ぎ木苗を使うとよい。風に当たると折れやすいので支柱立て・誘引を入念に行う。

畑の準備：苦土石灰と堆肥を前もって投入し、中耕をしておく。

元 肥：根は比較的に浅く広がるので元肥は浅層に畑全体に施す。1㎡当たり化成肥料大さじ5杯、堆肥7～8握り、油粕大さじ5杯（植え付けの2週間前に）。

定 植：4月に植え付ける場合はマルチ・トンネルを利用し、防寒対策をする。また、乾燥を防ぐために、刈草やわらなどを敷き水を十分与える。

※株間50cm、畝間70cm

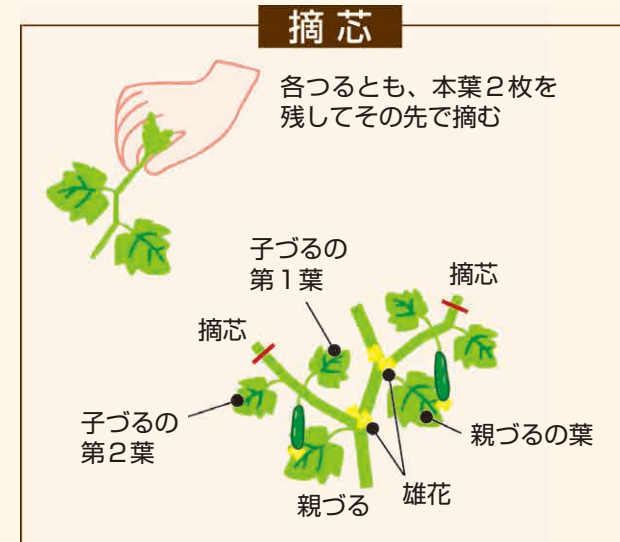
仕 立 て：基本的に合掌式で誘引支柱を組む。生長を見越して、ゆるめに支柱に紐などで8の字に誘引する。つるが伸びるにつれて3～4葉おきに茎を支柱に結び、上方に伸ばしていく。

摘芯・摘葉：定植後、地上30cm以下（株元から4～5節）の子づると雌花は取り除く。

子づると孫づるは、葉を2枚残してその先で摘芯する。親づるは25節程度で芯を止める。生長点は3つほど残す。

追 肥：特にキュウリは肥料が不足すると葉の色が薄くなったり、果実が変形したりするので、実が肥大し始めたら、5～10日おきに株回りに油粕大さじ2、化成肥料大さじ1杯を追肥する。浅根性で乾燥に弱いので、畑が乾いたら小まめにかん水する。

収 穫：収穫始めに若採りをする、草勢が強まり着果数が増えて収穫量が多くなる。収穫は長さ20cm位を目安とする。



◆トウモロコシ（イネ科）

標準作型		●印・播種(種まき) ■印・収穫											
作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
トンネル			●			■							
露地			●	●			■	■					



●栽培のポイント

受粉がスムーズになるよう同じ品種をまとめて栽培する。一列での栽培はしないこと。種子色の異なる品種を同一のほ場や近接したほ場で作付けすると交雑してしまうので、別の品種を植えるときには開花期をずらすため種まきの時期を変えること。

高温性で葉面積が大きいので、地温を確保し、適正な土壌水分を保つ必要がある。

畑の準備：播種の半月前に、堆肥・苦土石灰・化成肥料を畑全面に施し耕しておく。

1㎡当たり 苦土石灰大さじ3～5杯、化成肥料大さじ3杯

定植：本葉3～4枚になったら植え付ける。花粉が雌穂によくつくようにある程度の株数をまとめて2条植えにする。

間引き：草丈15cm位になったら間引いて1本にする。

追肥：第1回 草丈が40～50cmほどに伸びたところマルチをめくって肥料を施し、畝を寄せてマルチを戻す。できれば株元に敷きわらをする。

畝の長さ1㎡あたり油粕大さじ3杯、化成肥料大さじ2杯

第2回 雄穂が出始めたらもう一度、化成肥料を第1回と同量を施す。

第3回 雌穂の受粉が終わりかけた頃に第2回と同様に施す。

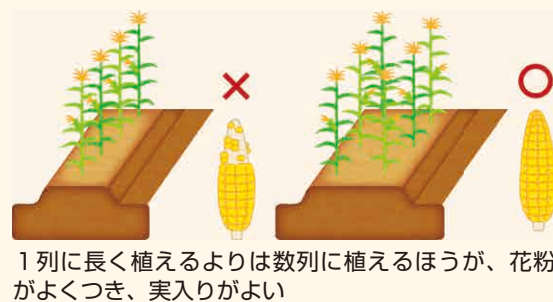
※根張りが浅く風に倒れやすいので、生育前期に2回程度、追肥後に株元にしっかりと土寄せをする。

雌穂の選抜：大きな実を育てるために雌穂の一番上を残して、下の方はかき取る

受粉：先端に咲く花が雄しべをもっている雄穂といい、横から出てくる穂を雌穂という。雌穂の先のひげ(絹糸)がめしべとなっており、風で運ばれて受粉するので人工授粉の必要はない。2条植え、さらに「正方形」に植えるほうが受粉しやすく、植える本数が多いほど良い実ができる。

防除：アワノメイガの幼虫が雄穂を食害した後に雌穂に移動して実を食い荒らすので、めしべが出揃い、受粉が終わった頃に雄穂を元から折り取る。

収穫：雌花の絹糸が出てから20日後頃の、毛が茶色になった頃が収穫適期となる。



◆サツマイモ（ヒルガオ科）

標準作型		▲印・植付け ■印・収穫											
作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
露地マルチ					▲	▲			■	■	■	■	



●栽培のポイント

酸性土壌でも良く育ち、栽培しやすい作物。窒素肥料が効き過ぎないようにする事が重要である。

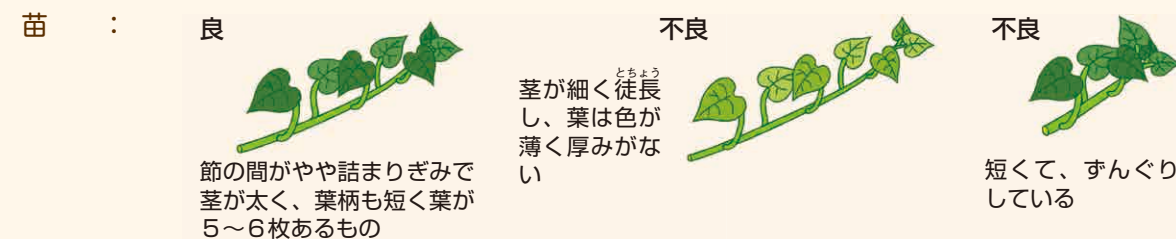
畑の準備：前作の前、又は1か月以上前に完熟堆肥を入れる(作付け直前の堆肥施用は避ける)。

※コガネムシ類の幼虫の被害を防止するためには連作を避けるか、土壌への薬剤散布を行う。

元肥：量は、前作によって調整する。

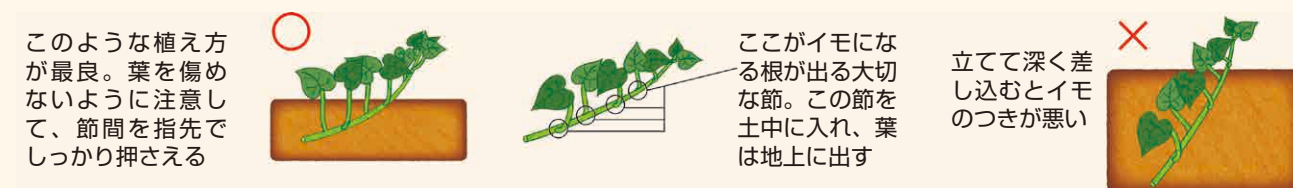
(キャベツやハクサイの栽培後は元肥の量をやや少なくする)

普通の畑では追肥は必要なし。



植付け：植付け後は十分に水やりをする。土が乾いているときには数日、水やりをして葉を枯らさないようにする。

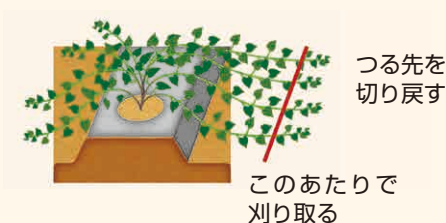
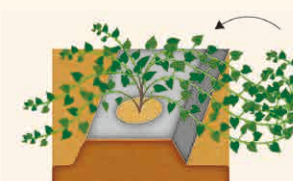
地温が15℃以上にならないと育ちが悪いので、早植えする場合はマルチをする。



つるの処理：放置しておくとうつるが伸びてしまうので、つる返しやつるの先を切り戻すなどの整理を行う。

放置しておくとうどんどん伸び、隣の列の野菜を覆うほどになるので、つる返しや切り戻しによりつる先を適宜、整理する

つる先を元のほうへ返す(つる返し)



収穫：10月下旬～11月上旬（霜の降りないうちに）収穫する。

◆ジャガイモ（ナス科）

標準作型

●印・播種(種まき)

■印・収穫

作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春作		●	●			■	■					
秋作								●			■	■



●栽培のポイント

ナス科のトマト・ナス・ピーマン・ジャガイモ等は青枯病などの土壌病害虫が発生しやすいので、連作を避け、最低3～4年は栽培しない。

ジャガイモは石灰を多用すると「そうか病」の発生が多くなる

種イモの準備：植付け前に一片40～50gの大きさに切り、それぞれに芽がいくつか付いていることを確認し、芽が集まっている頂部を切る。切った後2～3日ほど陰干しして、切り口を乾かしてから植える。

畑の準備：早めに深く耕して、寒気に当てておく

そうか病は弱酸性～アルカリ性土壌で発生しやすいので、石灰を施さないようにする。

元 肥：植え付けの2週間くらい前に元肥を入れ、7～8cm程度土を戻す。

畝の長さ1m当たり堆肥3握り、化成肥料大さじ4杯

うね 畝づくり：1条植えとし株間30cm・畝幅60cm程度にする。

植 付 け：深さ7～8cmの溝を作り、種イモの切り口を下にして25～30cm間隔に植え付ける（覆土は5～8cm）（切り口を上にするとう腐り易くなる）。

芽 か き：地上部に出た芽が10cmくらいに伸びたら、太い茎を2本残し他の茎を根元からとる（特に春作）。

追肥と土寄せ：芽かき後、一握り（約60g）の化成肥料をすじ状に1m施し、株元に5cm位の土寄せをする。半月後にもう一度化成肥料と土寄せを行う。

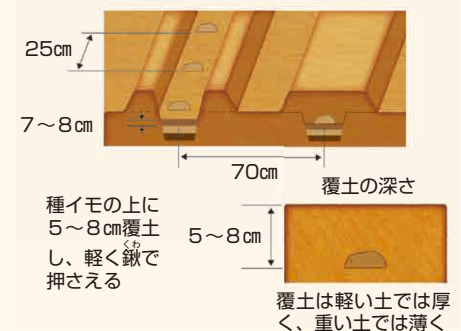
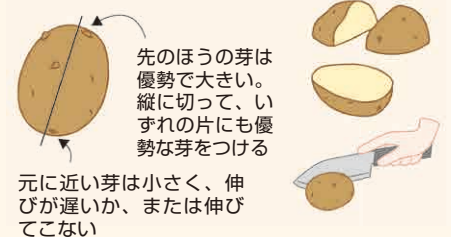
ジャガイモは種イモと地表部の間でイモが肥大していくので、土寄せで畝を追肥のたびに高くしていく（ジャガイモは土寄せで作るといわれる）。収穫までに1～3回程度の土寄せを行うが、土寄せ不足でイモが日光に当たると緑化するので注意すること。ただし生育初期から多くの土を寄せると発育が遅れる。

収 穫：開花後、茎葉が黄色っぽく枯れ始めた頃、イモの太り具合を確かめてから晴天の日に掘り上げる。風通しの良い日陰で表面を乾かしてから冷暗所で貯蔵する。

※日なたに置くと、ジャガイモが緑色になってしまいます。この緑化したイモは毒性が強いので、決して食べないでください。

中くらい（70～80g）の大きさなら縦に2つ割りに

大きいものは3～4つ割りに



イモを引き抜かないように片手で押さえ、芽を倒すように横に引き抜く

