

オクラ に 挑戦！

『地元でも人気の品目！栄養豊富な夏野菜！』

オクラは栄養豊富で夏野菜の中でも人気のある品目です。収穫や出荷調製も比較的簡単で、取り組みやすい品目です！

特に上越地域ではオクラの人气が高く、市場からの安定出荷・供給が求められています！

栽培適地はどんなところ？

- 排水性と通気性が良い圃場に適しています。
- 夏場の乾燥による生理障害を防ぐため、灌水設備もしくは用水が利用できることが望ましいです。
- 平場から中山間地まで栽培可能です。



こんな農家さんにおすすめです！

(13,000本/10a)

区分	水稻中心農家	園芸複合農家	生産組織・法人	女性・高齢者	定年退職者
導入適性	○	△	○	◎	◎
作付の目安	他品目との競合程度による	他品目との競合程度による	多品目との競合程度による	1人当たり 2~3a	1人当たり 2~3a
その他	・オクラは収穫・調整に多くの時間を必要とします。 ・法人では作業を担当できる人数に応じて作付面積を定めましょう。				
◎：特におすすめ、○：おすすめ					

年間作業スケジュール

月	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	
主な作業	移植	●	●	▲	▲																	
	直播				●																	
		は種		定植		被覆		収穫														
				は種		被覆		収穫														



どのくらいの所得が見込めるの？

- 目標収量 1,800kg/10a
- 平均単価 900円/kg
- 目標売上額 1,620,000 円



- 所得(労賃、減価償却費含まず) 1,104,600 円
- 1時間あたり所得 1,251 円

- 経費(10a当り) 515,400 円

【主要経費】

- 種苗費 66,800円
- 肥料・農薬費 113,700円
- 流通経費 324,900円
- 光熱動力費 10,000円

- 労働時間 883 時間

上手に栽培するポイント

- 種子が硬いため、ぬるま湯で24~48時間程度浸種してから播種します。
- 排水の良い圃場を選定し、連作をしないことで病害発生を軽減させます。
- 高温強光下でよく生育し、耐寒性が劣るので、地温が確保されてから定植します。
- 草勢に合わせて葉かき行いましょう
 - ・強い草勢：収穫と同時に収穫した節まで摘葉する。
 - ・適当な草勢：収穫した節の下1~2葉残して、下葉をかきとる。
 - ・弱い草勢：収穫した節の下2~3葉残して、下葉をかきとる。
- 成り疲れと乾燥で草勢が低下するため、かん水や追肥を適宜行います。
- 生育初期にパオパオ等の被覆資材をかけることによって収穫が早まります。

導入上の留意点

- 半身萎凋病やセンチュウ発生の恐れがあるため、水はけの悪い場所は避けてください。
- 連作を極端に嫌うため、3~5年以上あけて栽培するようにしましょう。
- 梅雨明け以降、高温・乾燥による生理障害が問題となるため、かん水が可能なほ場を選定したり、かん水の設備を用意したりすると、生産が安定します。
- 採り遅れると果実が硬くなってしまいます。取り遅れることがないように、定期的に圃場を確認し収穫を行いましょう。

お問 合 せ 先	■上越営農センター	025-523-5075
	■頸北わかば営農センター	025-530-3000
	■頸南営農センター	0255-78-2475
	■ひすい営農センター	025-552-6272



どのくらいの所得が見込めるの？

- 目標収量 500kg/10a
- 平均単価 960円/kg
- 目標売上額 480,000円



- 所得（労働、償却費は含まず）
161,800円
- 1時間当たりの所得
1,079円

- 経費（10a当り）
318,200円

【主な経費】

- 種子 21,400円
- 資材費 137,100円
- 肥料・農薬費 74,700円
- 出荷経費 85,000円

- 労働時間
150時間

上手に栽培するポイント

- 直播の場合1穴4～5粒播種とし、本葉が2枚位の時期までに2本に間引きします。
- 支柱やネットで茎葉をしっかりと支えましょう。
- 開花期の極端な乾燥は落花につながるため、必要に応じてかん水します。
- 受光態勢をよくするため、つるが繁茂してきたら整枝しましょう。
- 開花はじめ・収穫はじめのタイミングで追肥すると、収量増につながります。
- 主な加害病害虫は、ハモグリバエ（3～5月頃）と、うどんこ病です。定期的な防除に努めましょう。

導入上の留意点

- 連作を極端に嫌うため、3～5年以上あけて栽培するようにしましょう。
- 一度肥料切れを起こすと生育が回復しにくいいため、注意しましょう。
- 収穫期は約1か月半程度で、基本的に毎日の収穫になるため、労働力の確保をしっかりと計画しましょう。

お問合せ先

- 上越営農センター 025-523-5075
- 頸北わかば営農センター 025-530-3000
- 頸南営農センター 0255-78-2475
- ひすい営農センター 025-552-6272

ヨモギに挑戦!

『休耕田を利用してヨモギの栽培！販売先からの需要に応える！』

- 栽培は容易で、休耕田等を利用することにより安定して収穫できます。
- 軽量のため、女性や高齢者の方も取組みやすい品目です。

自生しているものを出荷することが主流となっていますが、栽培も可能です。販売先が確立されている上越産ヨモギは、需要に追い付いていない状況です。休耕田等を活用して、栽培に取り組んでみませんか？

栽培適地はどんなところ？

- 生育が旺盛で荒地にも良く繁茂するが、日当たりが良く排水の良い圃場を選びます。
- 極端な乾燥地や湿地は避けましょう。



こんな農家さんにおすすめです！

区分	水稲中心農家	園芸複合農家	生産組織・法人	女性・高齢者	定年退職者
導入適性	△	△	○	◎	◎
作付けの目安	休耕田や遊休農地面積に応じて作付け				
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・自生しているヨモギも出荷可能です。 ・管内では自生株増殖法と切り下増殖法による栽培が主体です。 				
◎：特におすすめ、○：おすすめ、△：要検討					

年間作業スケジュール

月	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月							
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下					
栽培方式 (1年目)	自生株増殖法				株採取・すき込み	●				元肥				除草	×				除草	×				除草	×							
	切り下利用法						●			切り下採取・定植			●	除草	×				除草	×												
2年目		元肥																														



どのくらいの所得が見込めるの？

- 目標収量 10a当り
- 収穫時葉重量 1,000~1,500kg
- 出荷時葉重量 100~150kg
- 平均単価 850円/kg
- 目標売上額 85,000~127,500円



- 所得（労賃、償却費は含まず）
44,200~86,700円
- 1時間あたり所得
295~578円

●経費（10a当り）	<u>40,800円</u>
【主な経費】	
資材費	8,500円
肥料費	4,300円
出荷経費	13,000円
その他	15,000円
●労働時間	<u>150時間</u>

上手に栽培するポイント

- 栽培1年後は雑草に負けやすいので、自生株増殖法、切り下増殖法ともに、除草をしっかり行いましょう。
- 育苗増殖法では十分苗にかん水してから定植します。
- 2年目以降は雪解け後と収穫後の2回、ケイフンを10kg/aを散布し株を養成します。

導入上の留意点

- 自生しているヨモギを採取する場合は、採取場所等に配慮してトラブルにならないように注意して下さい。
- 草丈が1mを超えたら地際から10~30cmを残して刈り倒して収穫します。
- 収穫後は、生葉をかき取り乾燥し、茎、ごみ等を取り除いて出荷となりますので、ハウスや日当たりが良く広い場所が必要となります。（乾燥後は1/10程度の量になります）
- 乾燥不良はカビ発生の原因となるためしっかり乾燥させましょう。

お 問 合 せ 先	■上越営農センター	025-523-5075
	■頸北わかば営農センター	025-530-3000
	■頸南営農センター	0255-78-2475
	■ひすい営農センター	025-552-6272

山菜の出荷に挑戦!

『中山間地の特性を活かして山菜の出荷、選別、販売強化中!』

関東方面市場中心に出荷しており、高単価が期待できる品目です!

また、春先の僅かな期間ではありますが、高収入の農家さんもいらっしゃいます。

近年、採取者が減少し、数量の確保がされていません。皆様からのご出荷をお待ちしております!

生産者の手取りはどのくらい?

品目	3月中	4月1～ 15日	4月16～ 30日	5月1～ 15日	5月16～ 31日	6月1～ 15日
うど芽		2,175	760	709	724	910
こごみ		1,193	1,071	1,130		
こしあぶら		13,072	12,917	8,333	8,769	
ふき		667	574	570	564	397
ふきのとう	4,567	3,580	3,304			
わらび			720	619	682	593
山うど		1,294	520	514	856	

令和6年実績による参考単価(円/kg)

集荷場所・時間

上越	三和	牧支店	櫛池倉庫	清里支店	谷浜支店・名立支店	
	8:45	9:00	9:10	9:15	10:30 (集荷依頼があった時のみ)	
頸南	平丸集荷場	原通集荷場	板倉集荷場			
	9:00	9:20	9:45			
頸北	はまなす支店前	黒川ライス	吉川集荷場	川袋バス停	大湊集荷場	頸城支店
	8:40	8:55	9:10	9:25	9:40	9:50
わかば	安塚…わかば資材店舗、樽田倉庫、朴の木 大島…大島支店、田麦古屋敷車庫、棚岡倉庫、大島公社、菖蒲 浦川原…法定寺、浦川原物産館前					全集荷場所 8:30
ひすい	ひすい営農センターへお問い合わせ下さい					

※園芸拠点集出荷施設への自己持込について

土曜日を除いて8:30～17:00まで受け付けておりますが、例外もございますのでお問い合わせください。

※全集荷場の集荷可能日について

地域ごとに、集荷可能日が記されたカレンダーが作成されています。出荷の際は裏面問い合わせ欄の該当連絡先へお知らせください。



収穫・出荷の注意事項

- 山菜収穫の際は怪我及び事故等に注意してください。
- 収穫については、ほぼ自生のためトラブルにならないよう配慮して行ってください。
- 日中に 20℃を超えるような日は、収穫時間・収穫後の温度管理に注意してください。
- 基本は段ボール詰め、水洗いはNGです。
- 傷み、よごれの原因となるため、泥を落とす際は濡らした雑巾等で拭いてください。



出荷規格

品名	規格		注意事項
	長さ	品位	
うど芽	白根含み 20cm 程度	白根の付いた太めの物	<ul style="list-style-type: none"> ・泥は綺麗に落とす ・ガクは落とさないよう注意する ・白根の付いていない物、短すぎ(10cm 以下)は不可 ・細すぎる(2cm 以下)は不可
こごみ	5~10cm 程度	頭のしっかりした 太い物	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴミは綺麗にとる ・短い物(5cm 以下)は出荷不可
こしあぶら	10cm 程度	芽から葉が少し出た 程度	<ul style="list-style-type: none"> ・葉が開く前の小さな物 ・箱に詰める際、方向を変える
ふき	40~50cm 程度	太めの物	<ul style="list-style-type: none"> ・虫の付いている物、傷がある物は除く ・長さを揃えて束ねる 輪ゴムはNG ・束の中で長さを揃える(上は揃えるために切ってOK)
ふきのとう		蕾(A品)	<ul style="list-style-type: none"> ・蕾と開きかけに分ける ・ゴミ、泥は綺麗に落とす ・ヤケ、腐敗によるヨドレ、変色葉は除去する
		開きかけ(B品)	
わらび	20cm 以上 30cm 程度	頭の開いていない物	<ul style="list-style-type: none"> ・向き・長さを揃えて束ねる 輪ゴムはNG ・茎の柔らかい物 ・短すぎる物(15cm 以下)は不可
山うど	白根含み 30cm 程度	白根の付いた太めの物	<ul style="list-style-type: none"> ・泥は綺麗に落とす ・ガクは落とさないよう注意する ・全ての葉を落とさないよう注意

上記以外にも出荷できる品目があります。お気軽に下記へお問い合わせください。

お 問 合 せ 先	■上越営農センター	025-523-5075
	■頸北わかば営農センター	025-530-3000
	■頸南営農センター	0255-78-2475
	■ひすい営農センター	025-552-6272