

各 位

2026 年 9 月 17 日
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

農学博士・木嶋利男氏、待望の新刊！ これからの野菜づくりのノウハウが満載『気候変動に強い人気野菜8種 新しい家庭菜園の教科書【果菜編】』発売

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『気候変動に強い人気野菜8種 新しい家庭菜園の教科書【果菜編】』（木嶋利男／著）を刊行いたしました。



これからの時代の野菜づくりに！

人気果菜8種の栽培の基本と達人ワザを徹底図解

近年の極端な天候により、これまでの野菜づくりの方法が通用しなくなる場面が多くなりました。本書はこうした気候にも対応しやすい果菜を厳選8種取り上げて紹介します。原産地から基本の栽培法、あっと驚く達人ワザまで、家庭菜園で野菜を育てる上で役立つ情報を豊富なイラストで徹底解説します。

著者は、農業に頼らない野菜づくりの著書を世に送り出してきた農学博士の木嶋利男氏。伝承農法に基づく栽培術や、野菜の特性を生かした植え付け方や管理方法を惜しげもなく伝授していただきます。

野菜づくりの「どうする？」「なぜ？」を詳しく解説。

これであなたも、家庭菜園のレベルアップまちがいなし！

本書では、これまでの本では解説が行き届かなかった「こんな時どうすればいい？」「なぜそれを行うの？」という疑問にも対応。本書をひと通り理解すれば野菜栽培の全般をも体得できる、これまでにない一冊となっています。家庭菜園を楽しんでいる人はもちろん、これから野菜づくりを始めた人にもおすすめです。

トマト

アンデス高原の乾燥地
夏は強い日光が降り注ぎ、降雨は少ないが、夜から朝に霧が発生する。高原で昼夜の温度差が大きく、比較的涼しい。大小の岩が転がった場所に、茎を這うように伸びて育つ。



エダマメ(ダイズ)

アムール川流域の草原

アムール川が流れる中国からロシアの草原で土壌は肥沃。夏は気温が上がるが、冬は寒い。日光がよく当たり、涼間で夜から朝には霧がよく発生する。原種はフルマメ、つるを地表面に沿うように伸ばして育つ。



原産地の気候タイプから見た野菜

①温帯型

夏は温暖、冬は低温で季節のちがいが明確にある。温暖湿潤気候や地中海性気候などの温帯が中心だが、熱帯や亜熱帯地域の高山地帯も含む。

人との出会いがあった
野菜が生まれた
はるか昔、人類は採集や狩猟をして生きていた。しかし、植物の栽培をしようとした。最初は、身近な植物を栽培し、その性質や生育の仕方を観察し、改良を繰り返していった。そして、栽培の技術が伝わるにつれて、野菜の品種も増えていった。そして、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなった。

栽培の開始は、作物の種類によって異なる。古いものでは1万年以上遡るものもあるとされています。板

地域や環境の違いから
より多様な野菜へ
今日、私たちが目にする多様な野菜は、栽培の歴史によって育ちました。

伝説や歴史を通じて、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなりました。そして、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなりました。

伝説や歴史を通じて、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなりました。そして、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなりました。

伝説や歴史を通じて、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなりました。そして、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなりました。

伝説や歴史を通じて、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなりました。そして、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなりました。

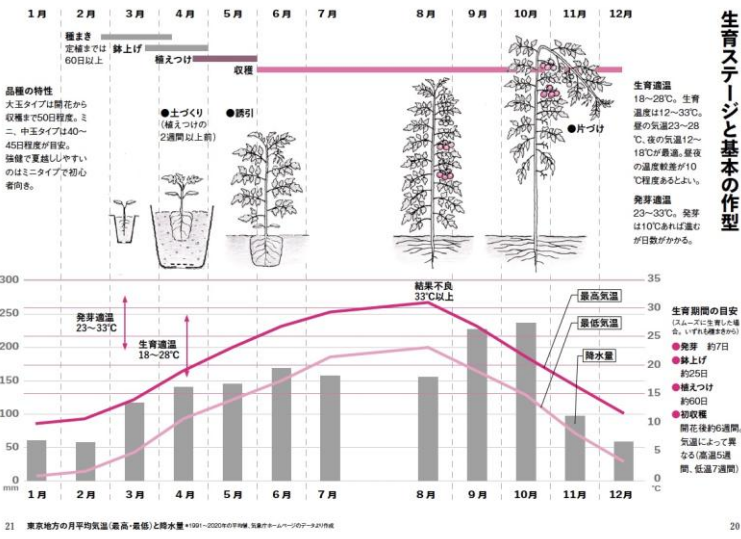
伝説や歴史を通じて、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなりました。そして、野菜の栽培は、人類の生活に欠かせないものとなりました。

野菜の生い立ちを知るから始めよう

原産地の気候タイプから野菜をみる

3000年前に栽培が始まったと推定され、1年1世代として、自然状態の原種から約3000世代が経過しています。その間に人はその作物を改良しながら、種がくくつとるもの、利用や保存がしやすいもの、あるいは味のいいものなど、さまざまな野菜を生み出してきました。

今日、私たちが目にする多様な野菜は、栽培の歴史によって育ちました。



達人ワザ 摘心植え 徒長した苗に

いちばん上のわき芽が伸びた苗に、これを摘み、ほかのわき芽は切る。



達人ワザ 根切り植え 老化した苗に

第1花房の花が咲き終わった苗に、たっぴと水やり。



根が伸び、本葉は2枚、根が伸びた後も目立つ。

根の2/3程度を取り除き植えつける。

主根を含めて、根を2/3程度切る。根を手でちぎるか、ハサミで切ってもいい。根が少なくなっているのを、根が伸びてきたら、すぐに新しい根が伸び、高く収穫できる。

根が伸び、よく伸びて、葉が伸びる。根の量が減る。

植えつけのワザ①

成長の勢いをアップして増収を図る

植えつけのワザ①

根を切った苗を、土に植える。

根を切った苗を、土に植える。

根を切った苗を、土に植える。

根を切った苗を、土に植える。

根を切った苗を、土に植える。

根を切った苗を、土に植える。

根を切った苗を、土に植える。

根を切った苗を、土に植える。

達人ワザ 寝かせ植え 徒長した苗、軟弱な苗に

軟弱な苗は、根元も弱い。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

達人ワザ 寝かせ植え 徒長した苗、軟弱な苗に

軟弱な苗は、根元も弱い。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

達人ワザ 寝かせ植え 徒長した苗、軟弱な苗に

軟弱な苗は、根元も弱い。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

根元が弱く、苗は日陰で育つ。

■目次

これからの野菜づくり まえがきにかえて

野菜の生い立ちを知ることから始めよう 原産地の気候タイプから野菜をみる

いかに花をつけ、実らせるか 果菜類の栽培とは

トマト、ミニトマト

生育ステージと基本の作型／土づくり／種まき、鉢上げ／苗づくり／植えつけ／植えつけのワザ 1 成長の勢いをアップして増収を図る／植えつけのワザ 2 甘みもうま味も凝縮。高品質トマトを育てる／誘引と仕立て方／水やり、施肥／収穫、種採り／コンパニオンプランツ おすすめ 5 種類／こんなときはどうする？ トラブル解決策

コラム：土づくりの基本 土壌微生物の働きを生かす

ナス

生育ステージと基本の作型／土づくり／種まき／苗づくり／植えつけと仕立て方のワザ 1 高畝植えとV字仕立て／植えつけと仕立て方のワザ 2 平畝植えと3本仕立て／水やり、施肥／収穫、種採り／コンパニオンプランツ おすすめ 6 種類／こんなときはどうする？ トラブル解決策

コラム：発芽適温と生育適温 温度管理のコツ

ピーマンの仲間

生育ステージと基本の作型／土づくり／種まき、鉢上げ、苗づくり／植えつけ／仕立て方と整枝／水やり、施肥／収穫、種採り／コンパニオンプランツ おすすめ 4 種類／こんなときはどうする？ トラブル解決策

コラム：陽性野菜と陰性野菜 光の環境を整える

キュウリ

生育ステージと基本の作型／土づくり／種まき／鉢上げ、苗づくり／植えつけ／仕立て方／水やり、施肥／収穫、種採り／コンパニオンプランツ おすすめ 3 種類／こんなときはどうする？ トラブル解決策

コラム：胚軸切断さし木法 強健な苗をつくる

スイカ

生育ステージと基本の作型／土づくり／種まき、苗づくり／植えつけ／仕立て方と整枝／水やり、施肥／収穫、種採り／コンパニオンプランツ おすすめ 2 種類／こんなときはどうする？ トラブル解決策

コラム：バイオスティミュラントの活用 植物の能力を引き出す

トウモロコシ

生育ステージと基本の作型／土づくり／種まき、苗づくり／植えつけと土寄せ／水やり、施肥／収穫、種採り／コンパニオンプランツ おすすめ 3 種類／こんなときはどうする？ トラブル解決策

コラム：コンパニオンプランツ 混作、間作の知恵

エダマメ

生育ステージと基本の作型／土づくり／種まき、苗づくり／間引きと植えつけ

土寄せ／水やり、施肥／収穫、種採り／コンパニオンプランツ おすすめ 4 種類／こんなときはどうする？ トラブル解決策

インゲン

生育ステージと基本の作型／土づくり／種まき、間引き／植えつけ、誘引／水やり、施肥／摘芯／収穫、種採り／コンパニオンプランツ おすすめ 4 種類／こんなときはどうする？ トラブル解決策

コラム：果菜類の後作の選び方 環境の保全と菜園の効率的利用

■著者プロフィール

木嶋 利男 （きじま・としお）

1948年生まれ。農学博士（東京大学）。栃木県農業試験場生物工学部長、自然農法大学校長、（公財）農業・環境・健康研究所理事、（財）環境科学総合研究所長などを経て、現在は伝統農法文化研究所代表。有機農業・伝承農法などの研究・実証を行っている。著書に『伝承農法を活かす 家庭菜園の科学』『「育つ土」を作る 家庭菜園の科学』（共に講談社ブルーバックス）、『農薬に頼らない家庭菜園 コンパニオンプランツ』（家の光協会）など著書多数。

■書誌情報

書名：気候変動に強い人気野菜 8 種 新しい家庭菜園の教科書【果菜編】

著者：木嶋 利男

発売日：2026 年 9 月 17 日

定価：2,420 円（本体 2,200 円＋税 10%）

判型：A5 判

ページ数：192 ページ

ISBN：978-4-635-58065-6

<https://www.yamakei.co.jp/products/2825580650.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。
さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT・デザイン」「音楽」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さ

らに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：小山内

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>