

# 家庭菜園

あなたもチャレンジ



園芸研究家 成松次郎

## カラシナ ピリツとした辛みを楽しむ

図1 畑の準備

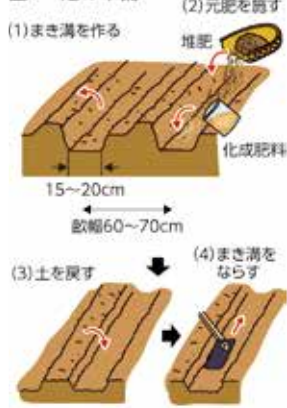


図2 種まき



図3 間引き

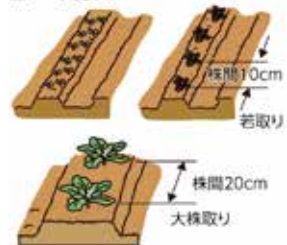
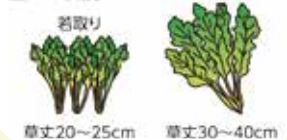


図4 追肥



図5 収穫



【畑の準備】 植え付け2週間前に、  
 ありませう。  
 【品種】 日本各地に固有の品種があり、山形青菜(山形)、山潮菜(福岡)、島菜(沖縄)など。また、葉が柔らかい「セリフォン」(サカタのタネ)、赤紫に色づく「コーラルリーフプルム」(タキイ種苗)、ちりめん状の「グリーンフリル」(トキタ種苗)などがあります。

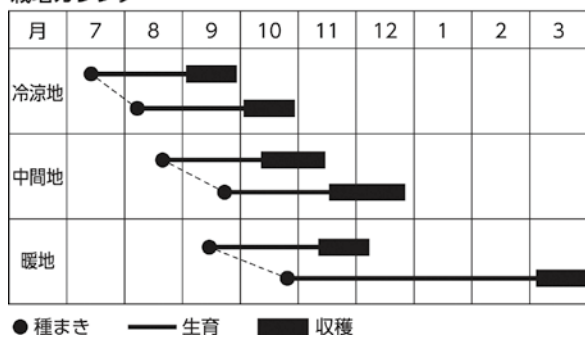
カラシナ(芥子菜)はアブラナ科の不結球菜類で、ピリツとした辛みのアリルイソチオシアネートは、食欲増進と殺菌効果を示します。栄養成分として、ビタミン類、ミネラルを多く含む緑黄色野菜です。カラシナはやや冷涼な気候に適し、夏の暑さに弱いものの、寒さには強い野菜です。そのため秋まきし、秋〜冬取りが一般的です。

【管理】 大株取りでは、追肥として年内と年明けに、1回当たり畝の長さ1mにつき化成肥料を50gくらい与えます(図4)。厳寒期の冬取りでは、霜による葉傷みを軽減するために不織布をべたがけると良いです。

【種まき】 溝全体に2cmくらいの間隔に種まきします(図2)。なお、苗作りをする場合、9cmポリ鉢に5〜6粒まき、間引きして本葉5〜6枚の苗に仕上げます。  
 【間引き】 じかまきでは、1回目は本葉2〜3枚時に株間5〜6cm、2回目は本葉5〜6枚時に株間10cmくらいに間引きます。その後、1株おきに若取りし、残された株で大株取りもできます。初めから大株取りを狙う場合は、株間を20cmくらいにします(図3)。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

栽培カレンダー



しょう。  
 【病害虫防除】 アオムシ、コナガにはアファーム乳剤などで防除します。なお、種まき後は防虫ネットや不織布のべたがけをして、害虫の食害を防ぎましょう。  
 【収穫】 草丈20cmくらいの小株から収穫(若取り)を始め、大株取りでは草丈30〜40cmで株元から刈り取ります(図5)。

## 野菜もの知り100

土壌医 藤巻久志

### トウガン(ウリ科トウガン属)

西瓜(スイカ)、南瓜(カボチャ)、胡瓜(キュウリ)、越瓜(シロウリ)、糸瓜(ヘチマ)など、ウリ科の野菜には漢字の読みが面白い物が多くあります。トウガンは冬瓜と書きますが、冬に取れるからではなく、夏に収穫して冬まで貯蔵できるのでこの名前が付きました。

品種には大玉系(10kg程度)、中玉系(5kg程度)、小玉系(1〜2kg)があります。果形は長楕円形と丸形があり、「長トウガン」は70cm以上の果長になります。大玉系のカット売りもされていますが、近年は小家族でも一度に使い切れる小玉系が人気です。

果実の95%は水分で、カリウムやビタミンCを多く含みます。カロリウムも低く、ダイエットにも向く野菜です。皮とワタを除いた部分を利用します。果肉は柔らかく、淡泊な味なので、昆布やかつお節などのだしがよく染みます。体温を下げる働きもあり、豚肉との料理を食べると夏バテ防止になります。

