

基本のホン!

その10 ミズナ

京野菜の1つであるミズナは、鍋物や漬物用途に加え、最近ではサラダ需要が増えて人気もうなぎのぼりの野菜です。小株どりにして1年中サラダを楽しむか、寒い季節に大株どりして鍋で温まるか、お好みで栽培してみましょう。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所助教授
藤田 智



京都で長らく栽培されてきた伝統野菜で、栄養価が高く、サラダとしても近年人気を集めているミズナ。

ミズナの特徴

アブラナ科の野菜のうち、カブ類とハクサイ以外で、漬物やお浸しなどに利用する非結球葉菜をツケナ(漬け菜)と呼びます。ツケナ類は、原産地の地中海沿岸地域ではあまり葉菜として発達せず、むしろ中国に渡ってから栽培が進み、品種が発展してきました。ミズナ(水菜)もツケナの一つで、分枝性が強く葉先が尖り、葉に深い切れ込みのあるのが特徴です。生育適温は15〜25℃と涼しい気候を好み、秋冬がミズナの適期になります。高温下の栽培では徒長ぎみになるので、株間に注意します。生長すると4〜5kgの大株になり、香りとシャキッとした歯ごたえがあつて、漬物や鍋物にピッタリです。

別名をキョウナ(京菜)ともいい、文字通り京都で栽培されてきたツケナです。肉の臭みを消す効果があり、鴨、鯨、カキなどと一緒に煮込む「ハリハリ鍋」も有名です。ビタミンA、ビタミンC、カルシウムおよび鉄分を豊富に含む健康野菜で、最近では「ミズナサラダ」の人气が急上昇し、生のサラダ用に周年で小株どり栽培が行われるようになりました。

おすすめミズナあれこれ

小株どりに向く品種

‘京みぞれ’



株張りとしげよく、生育旺盛なので周年栽培にも向く。食感がよくアクも少ないため、サラダなど料理の用途が広いのが特長。

‘京しぐれ’



低温伸長性に優れているので、秋〜春どりに適する。葉軸が純白で、葉とのバランスやコントラストの美しさが特長。

大株どりに向く品種

‘中生白茎千筋京水菜’



分けつ力旺盛で、1株から数百本の葉軸が発生し、4kgまで太る品種。冬につくる朝漬けや鍋物は、風味豊かで美味。

‘晩生白茎千筋京水菜’



耐寒性・分枝性が強く、栽培しやすい品種。日数をおけば6kgくらいの大株になる。

主な品種

小株どり、大株どりそれぞれに適した品種があるので、目的に応じて使い分けます。また、変異種としてミズナ(壬生菜)があります。

おすすめミズナあれこれ

京都の壬生地域で作られるミズナ(壬生菜)は、ミズナの変異種で、葉のギザギザがなくなったツケナ。代表的な京漬物の「みづな漬け」にぴったり。

‘京錦壬生菜’



みづな漬けに最適な、小〜中株から大株どりまでできる高品質品種。

‘丸葉壬生菜’



晩抽性の黒葉種。やわらかく風味があり、煮炊きや一夜漬けに最適。

ミズナ(水菜)とキョウナ(京菜)

もともと、肥料を使わずに水と土だけで育てていたのが、京都の人は「水菜(ミズナ)」と呼んでいます。しかし、京都で育てていたツケナということで、京都以外に住む人は「京菜(キョウナ)」と呼ぶ場合が多いようです。ですから、ミズナもキョウナも実は同じものなのです。

B 大株どり (秋冬どり)

1 土づくり

畝幅60cmとし、元肥は小株どりに準じます。

2 タネまき

9月中下旬ごろが適期です。点まきにします(第6図)。

第6図 タネまき(大株どり)



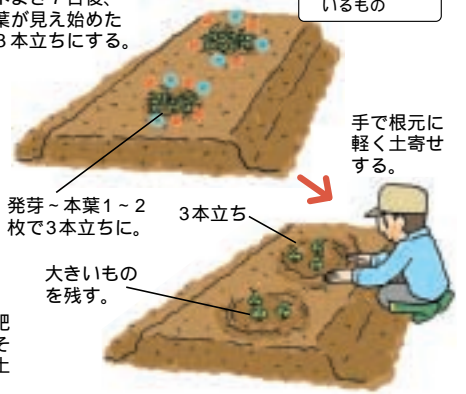
3 間引き・追肥・土寄せ

双葉が展開し、本葉が見え始めたら1回目の間引きを行い、3本立ちにします(第7図)。本葉2~3枚で2本立ちにし、追肥して軽く土寄せします(第8図)。さらに、本葉5~6枚のころ1本にし、追肥して土寄せします(第9図)。草丈が15cmになったら3回目の追肥・土寄せを行い、生育を促進します(第10図)。

間引く株
生育の悪いもの
病虫害を受けて
いるもの

第7図 間引き・土寄せ(1回目)

タネまき7日後、本葉が見え始めたら3本立ちにする。



手で根元に軽く土寄せする。

発芽~本葉1~2枚で3本立ちに。

大きいものを残す。

株間に追肥を施し、その後軽く土寄せする。

第8図 間引き・土寄せ(2回目)・追肥(1回目)

間引き(2回目)

本葉2~3枚で2本立ちに。



追肥(1回目)・土寄せ(2回目)

化成肥料 1㎡当たり30g

株間に追肥を施し、その後軽く土寄せする。

第9図 間引き・土寄せ(3回目)・追肥(2回目)

間引き(3回目)

本葉5~6枚で1本立ちに。



追肥(2回目)・土寄せ(3回目)

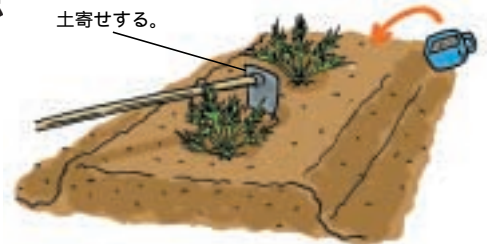
株間に追肥を施し、その後土寄せする。

第10図 追肥(3回目)・土寄せ(4回目)

草丈が15cmになったら3回目の追肥を行い、生育を促進する。

化成肥料 1㎡当たり30g

土寄せする。



4 病害虫

病害虫は小株どりに準じます。

5 収穫

株重が500g程度の中株から、順次収穫できます。大株にする場合は12月~1月まで育てると、株が張り4~6kgに生長します(第11図)。

第11図 収穫



中株どり 500g

大株どり 4~6kg

人気の京野菜

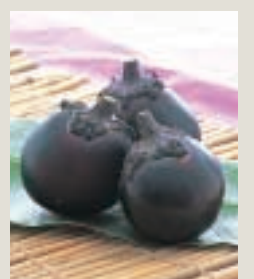
最近、京野菜の人気が高くなっており、スーパーや八百屋さんの店先に、京都の代表的な野菜が並んでいるのを見かけます。まん丸い「賀茂ナス」、シシトウの仲間の「伏見トウガラシ」「万願寺トウガラシ」、ほかに「鹿ヶ谷カボチャ」「桂ウリ」「九条ネギ」「聖護院ダイコン」「聖護院カブ」「スグキ菜」「えびいも」などおなじみのものばかりです。地方品種の消失が問題となっている今、その隆盛は見事です。

しかし、その陰には、復活に向けた農家や

販売店、種苗会社、農業試験場の研究員の努力と情熱がありました。そして、何より京都

の消費者が、誰よりも地元の野菜を大事に利用していることが大きな要因だったのです。

読者の皆さんにも、子どもころに食べたふるさとの野菜の、懐かしい味があることでしょう。



ナス田楽にするとたまらなくおいしい「賀茂ナス」など、京野菜は、それぞれ独自の発展を遂げている。

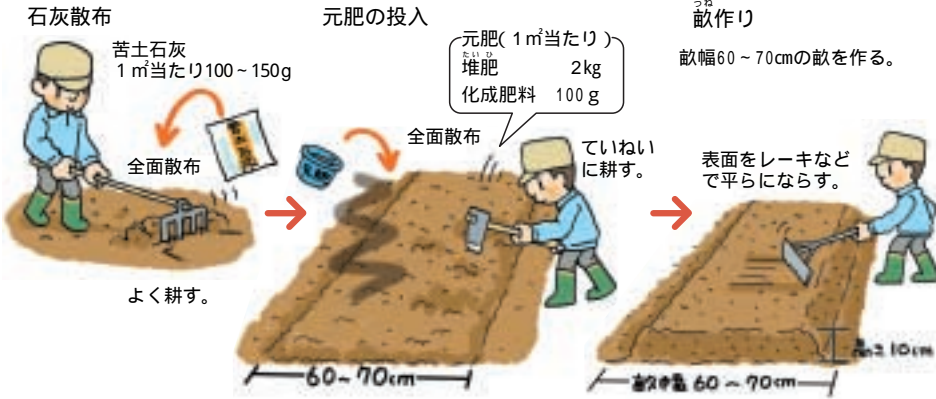


藤田 智
(ふじた さとし)

プロフィール

恵泉女学園大学園芸文化研究所助教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK趣味の園芸」講師、雑誌「やさしい畑」連載のほか、ラジオなどでも野菜作りの魅力を伝えている。主な著書に「別冊 NHK趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK出版)など多数。

第1図 土づくり



A 小株どり
1 土づくり
 小株どりでは、3月下旬〜10月中旬ごろまでなら、いつでもタネまきができます。ただし、夏の栽培では病虫害が多くなるので気をつけます。根こぶ病予防のため、アブラナ科の連作は避けましょう。

栽培方法

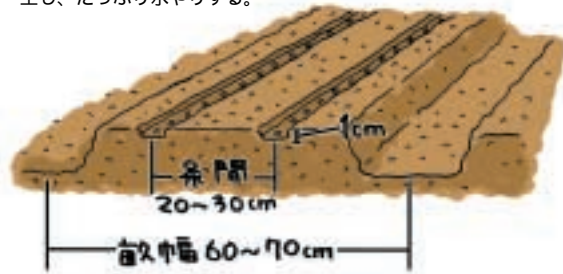
1 土づくり

2 タネまき

第2図を参照し、タネをまきます。

第2図 タネまき (小株どり)

条間20〜30cmのまき溝を作り、2条の条まきにする(1条でも可)。タネを1cm間隔にまいて、1cmくらい覆土し、たっぷり水やりする。



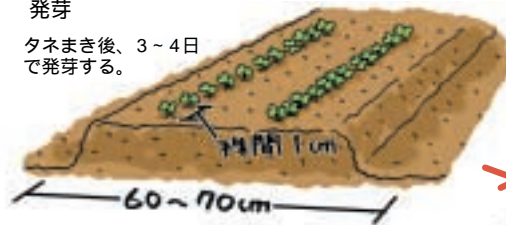
3 間引き・追肥・土寄せ

タネまき後、3〜4日で発芽してきます。双葉が展開し、本葉が見え始めたら間引きします(第3図)。ミズナは春作と秋作なら、株間3〜4cmでも十分育ちます。ただし、夏の高温期は徒長ぎみになるので、本葉3〜4枚のころ、さらにもう一度5〜6cm間隔に間引き、1株1株を大きく育てます。追肥は、中耕と土寄せを兼ねて、草丈8〜10cmのころに行います(第4図)。

第3図 間引き

発芽

タネまき後、3〜4日で発芽する。



間引き・土寄せ

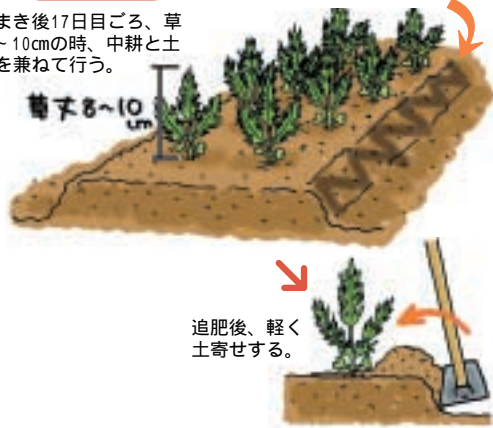
タネまき後7日目、本葉が見え始めたころ、3〜4cm間隔に間引き。

間引き後、株元に軽く土寄せする。



第4図 追肥・土寄せ

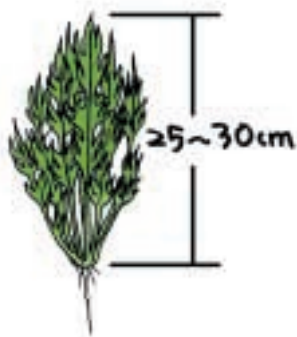
タネまき後17日目ごろ、草丈8〜10cmの時、中耕と土寄せを兼ねて行う。



追肥後、軽く土寄せする。

第5図 収穫

草丈25〜30cmで収穫する。



草丈が25〜30cmになったら、順次収穫します(第5図)。春まきおよび秋まきでタネまき後30〜40日、夏まきなら25〜30日程度で収穫することができます。

6 収穫

低温期に保温を図り、寒冷期の霜や寒風による凍害、葉の傷みなどを防ぐ目的で、ベタがけ資材を利用します。資材にはテクトクなどの不織布、寒紗といったものがあります。

5 低温期・寒冷期の保温

アブラムシ、コナガなどが主要な害虫で、高温期には多発します。そこで、アブラムシにはオレイト液剤10000倍液などを散布し、コナガはスピノエース顆粒水和剤などで対処します。ただし、無農薬で育てたい場合は、タネまき後に寒紗などで被覆して栽培するとよいでしょう。

4 病虫害