

# 家庭菜園 基本のホン!

藤田智直伝!

その① コマツナ

寒くなって霜が降りるころは、コマツナが最もおいしくなる季節です。寒さに耐えようとして、いっぱい栄養を貯えた葉は、分厚くて甘みたっぷり。作りやすいから身近で栽培して、収穫したてを料理に活用しましょう。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所助教授  
藤田 智



江戸時代から食され、日本人の食卓になじみが深いコマツナ。

## コマツナの特徴

コマツナは日本人の食卓に最もなじみ深く、ビタミンAとC、ミネラルに富む栄養価の高い野菜で、全国で栽培されています。コマツナ（小松菜）という名が示す通り、江戸時代から東京の小松川町の特産として栽培されてきました。

生育適温は20 前後と冷涼な気候を好みますが、暑さにも寒さにも比較的強いので、真冬を除けば周年で栽培することができます。半日程度日が当たる場所なら十分育つので、ベジタブルガーデン向きだといえます。

春秋まきはタネまき後30〜40日、夏まきは25〜30日で収穫可能です。収穫量を計算して、7〜10日おきに計画的にタネまきすると、台所直結の重宝な菜っぱが連続して収穫できます。

## 主な品種

暑さ寒さに強く、周年にわたって栽培でき作りやすいのは、楽天、おそめ、などの品種です。楽天は、トウ立ちが安定しているので春まき栽培にも向きます。夏まき栽培では、笑天、極楽天、が耐暑性に優れ、特に、極

## おすすめコマツナあれこれ

### 周年栽培向き

‘楽天’



ツヤのある丸葉が特徴。周年にわたって栽培できる。

‘おそめ’



葉色、葉柄のバランスがよく、家庭菜園に最適な万能型品種。

### 夏まき栽培向き

‘笑天’



ジックリ型の生育で、高温期の栽培に最適。

‘極楽天’



萎黄病に強く食味もよい。

### 秋冬栽培向き

‘夏楽天’



風味と歯切れのよさがおすすめ。

### その他、交配種

‘べんり菜’



食味がよく、年中作れるヘルシー野菜。

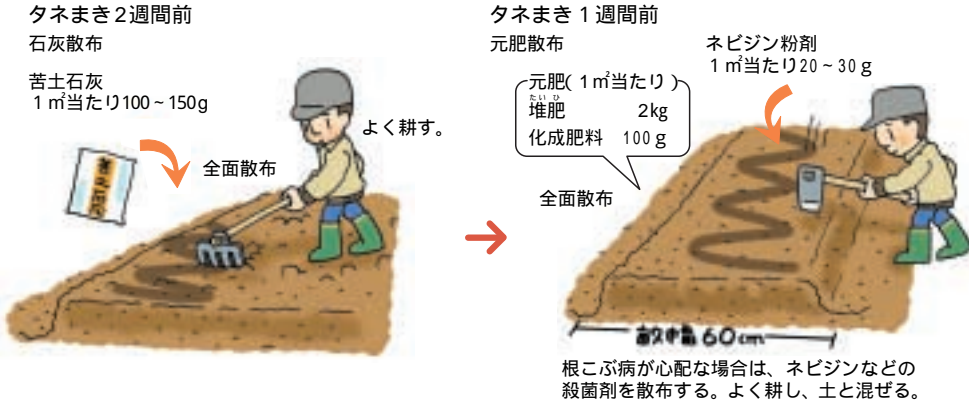
‘ちょうほう菜’



収穫期幅がコマツナより長く、栽培しやすい。

楽天は、萎黄病に強く食味も良好なので安心して栽培できます。秋冬栽培では、夏楽天、が、耐寒性、耐暑性ともに強く、収穫作業もしやすい草姿なのでおすすめです。また、交配種のべんり菜、ちょうほう菜、も、食味がよくミネラルを豊富に含むうえ、作りやすいので家庭菜園向きの品種です。

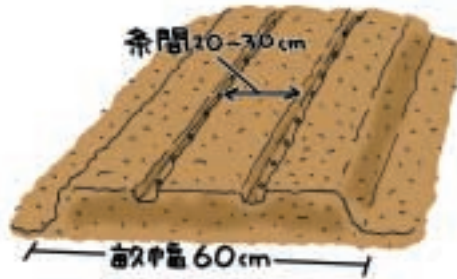
第1図 **土づくり** アブラナ科野菜の連作は避けよう!



**栽培方法**  
**1 土づくり・タネまき**  
タネまきは、3月上旬~10月下旬までならいつでも可能ですが、暑くなるとう虫が発生しやすくなってくるので、注意が必要です。  
タネまき 2週間前に、苦土石灰を1㎡当たり100~150g散布し、よ

第2図 **タネまき**

畝幅60cmとし、深さ1cmのまき溝を掘って2条にタネをまく。



**2 水やり**  
発芽するまでは、乾かさないように気をつけます。発芽後は、乾いたらたっぷりと水を与えます。

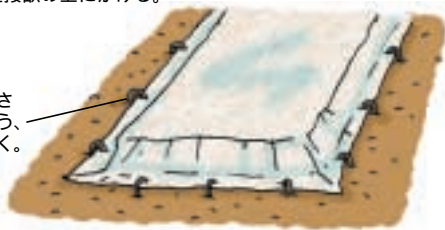
く耕します。畝幅は60cmとし、1週間前に1㎡当たり堆肥2kgと化成肥料100gを散布して、土とよく混ぜ込み表面を平らにします(第1図)。  
タネは条間20~30cmの条まきとし、1cm間隔でまきます(第2図)。覆土した後は、たっぷりと水をやりませう。早春や晩秋の低温期は、ベタがけなどの被覆をすると発芽が早まります。

寒冷地での保温対策

ベタがけ栽培

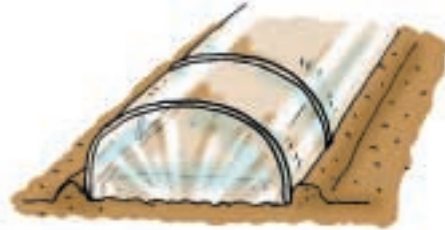
寒冷紗、不織布などを、直接畝の上にかける。

風で飛ばされないよう、とめておく。



トンネル栽培

ビニールかポリで覆う。



寒じめ菜

11月も半ばを過ぎると、気温が下がり肌寒くなってきます。東北・北海道地方では霜が降りるころですが、そうなると畑の葉菜類の葉の厚みが増し、同時に甘みも増してきます。この現象は、植物が低温に備え、耐寒性を高めようとするため起こるもので、細胞液を濃厚にして植物体を凍りにくくしています。

東北地方では、この現象をうまく利用してコマツナやホウレンソウを栽培し、甘みを増加させた「寒じめ菜」として出荷しています。

家庭菜園でも、いよいよ寒くなると霜が降り始めたら、すぐに収穫せず少し待つと、葉が分厚くなったコマツナの甘みを楽しむことができます。

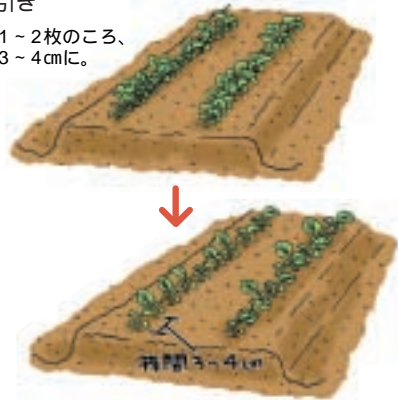


葉の厚み、甘みが増しておいしい、寒じめコマツナ。

第3図 間引き・追肥・土寄せ(1回目)

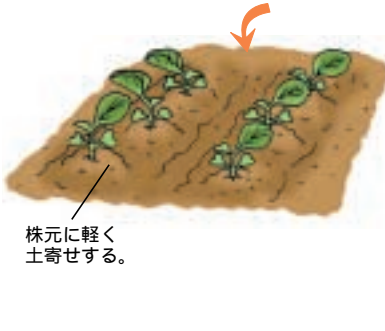
間引き

本葉1~2枚のころ、株間3~4cmに。



追肥・土寄せ

化成肥料 1㎡当たり30g

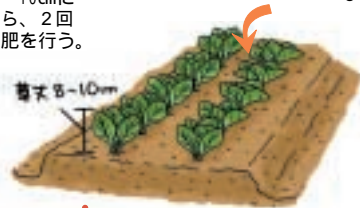


**3 間引き・追肥・土寄せ**  
 たつぷりと水やりすれば、3~4日で発芽してきます。密生した部分は間引き、本葉1~2枚のころまでに3~4cm間隔にします。間引きはしつかりと行い、1株1株をガッチリ育てます。間引いたものは、間引き菜としてサラダやみそ汁の具などに利用しましょう。間引き後に、化成肥料を1㎡当たり30g追肥し、中耕を兼ねて軽く土寄せし

第5図 追肥(2回目)・土寄せ(3回目)

草丈8~10cmに育ったら、2回目の追肥を行う。

化成肥料 1㎡当たり30g



軽く土寄せする



第4図 間引き・土寄せ(2回目) (必要に応じて)

本葉3~4枚の時、5~6cm間隔に間引く。



間引き後、軽く土寄せする。

ておきます(第3図)。また、夏の高温期などに栽培する場合は、1株1株を力強く育てるため、本葉3~4枚のころに2回目の間引きを行い、株間を5~6cmとします(第4図)。  
**4 追肥・土寄せ(最終)**  
 草丈が8~10cmに育ってきたら、条間に化成肥料を1㎡当たり30g施し、株元に軽く土寄せします(第5図)。

第7図 収穫

草丈20~25cmが収穫適期。



**6 収穫**  
 収穫するには、草丈20~25cm程度になったところが最適です(第7図)。油断していると、「小」松菜が「大」松菜になってしまい、品質が落ちることになるので注意が必要です。

第6図 寒冷紗を利用した無農薬栽培

寒冷紗などでトンネル状に覆い、虫よけをする。



**5 病害虫**  
 夏季はコナガやアオムシの被害が激しいので、防除が必要です。コナガやアオムシはBT剤で、周年で発生するアブラムシやキスジノミハムシは、モスピラン水溶性などで防除します。また、寒冷紗や不織布でトンネル状に覆い、虫よけを行うと、農薬散布の回数を減らせるだけでなく、無農薬栽培も可能になります(第6図)。



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。

コマツナの菜の花

秋冬にコマツナが余ってしまったら、そのまま畑に残しておきましょう。3月中旬ごろから始まるトウ立ち、いわゆる菜の花も楽しむことができます。

筆者の育った秋田では、春先のトウ立ちした菜類を「茎立ち菜」と称します。手でポキッと折れる所から収穫し、ゆでて春のほろ苦い味覚を楽しんでいます。コマツナもまた、そのようにして食べるとおいしいものです。最初の蕾(つぼみ)を折り取ると徐々に側芽が出てくるので、しばらくの間味わえますし、開花した菜の花の黄色も春らしくてよいものです。収穫し忘れたアブラナ科の野菜があったら、こんな楽しみ方もおすすめです。