



藤田智 直伝!

家庭菜園

基本のキホン!

その17 ニンジン

「カロテン」の語源
「キャロット」は、ニンジンの英名。
その名の通り、
たっぷりのカロテンを含む、
緑黄色野菜の代表格です。
家庭に常備して、
和洋中、いろんな料理に活用し、
健康いっぱいの生活に
役立てましょう。

恵泉女学園大学
園芸文化研究所助教授 藤田 智

ニンジンの特徴

カロテンを多く含み、料理の用途も広い、家庭の常備野菜ニンジン。

ニンジンは、セリ科の代表的な野菜です。英名は carrot といい、人間の体内でビタミンAに変わる、カロテン(carotene)の語源になっています。このことから明らかのように、非常に多くのカロテンを含む代表的な緑黄色野菜です。また、和風、洋風、中華のいずれの料理にも向くことから、家庭では欠かせない野菜の1つです。

ニンジンの原産地はアフガニスタン周辺の中央アジアで、伝播したルートによって2つのタイプに発展しました。1つはシルクロードを経て中国で成立した東洋種(長根人参)、もう1つはヨーロッパに伝わって分化した西洋種(短根人参)です。日本には、まず室町時代ごろに東洋種の長いニンジンが渡来し、有力な品種が成立するとともに全国で栽培されるようになりまし

主な品種

西洋種(短根種) 長さ15~20cm)と東洋種(長根種) 長さ60~70cm)があります。家庭菜園では西洋種の方が作りやすいのでおすすめです。

春まき品種では、低温下でも旺盛に生育し、肥大もよい、いなり五寸が、収量も多くおすすめです。春夏作兼用品種の、向陽二号は、晩抽・早太りで、品質のよいものが多くとれる作りやすい品種です。

夏まき品種では、陽州五寸、夏蒔鮮紅五寸、陽明五寸、新黒田五寸、が家庭菜園向きです。陽州五寸は生育の揃いがよく、鮮紅色で色ツヤのよいものがとれます。夏蒔鮮紅五寸は暑さに強く、太りも早いうえ、カロテン豊富に品種です。陽明五寸は耐病性、耐暑性に優れ、冬どりで一段と鮮やかに着色します。新黒田五寸は色づきと形のよさで人気です。

また、ミニニンジンの、ピッコロは、根長12cm、太さ1.5cm程度になり、丸ごと食べられる作りやすい品種です。平安三寸は早太りで揃いがよく、プランター栽培にも向きます。

そのほか、一度は挑戦したいのが、国分鮮紅大長などの東洋種です。一般地では、6月下旬~7月まきが適期です。長さ60cm以上にも生長するので、かなり土を深く耕す必要があります(26頁参照)。

東洋ニンジンと西洋ニンジン

冒頭の紹介のように、ニンジンは伝播したルートにより、東洋種と西洋種の2つのタイプに発展しました。

東洋種は、夏季が高温で越夏栽培が困難な中国の華北地域や、日本の暖地で夏まき用品種として栽培されてきました。色は紫紅色、紅色、橙色、黄色など多彩で、肉質はやわらかく、いわゆるニンジン臭も少なく品質は優れています。しかし、晩生で生育期間が長く、掘り上げも大変なため、栽培は減少しています。根長が50~70cmと長いのが特徴で、代表的な品種には「滝野川大長」「赤江」「金時」があり、欧州系にも「国分鮮紅大長」「万福寺鮮紅大長」「札幌大長」などがあり

ます。

一方、根長15~20cmの西洋種は、夏季が涼しいため越夏栽培が可能なヨーロッパで、春まき用品種として発達しました。長根種と比べて土壌への適応範囲が広いので、世界各地で栽培され、品質の優れた品種が多く開発されてきたのです。

筆者も大学農場で20年近くニンジンの栽培(1月まきのトンネル栽培と7月まきの夏まき栽培)を行っていますが、利用する品種はほとんどが作りやすい三寸ないし五寸系の短根ニンジンで、長根ニンジン栽培したことは数回しかないのが現状です。



お正月の煮しめ用に欠かせない「本紅金時」も、東洋ニンジンの1つ。

おすすめニンジンあれこれ

春まき品種

‘いなり五寸’

(播種後120日で収穫)



低温下できれいに太る、濃橙色の春作専用種。

‘向陽二号’

(播種後110~120日で収穫)



春夏作兼用種。栽培しやすいニンジンの代表品種。

ミニニンジン

‘ピッコロ’

(播種後70~80日で収穫)



極早生小型種で、甘みに富み生食にも向く。

‘平安三寸’

(播種後90日で収穫)



晩抽性で早太りの短根種。

夏まき品種

‘陽州五寸’

(播種後105日で収穫)



揃いが抜群によく、秋冬どりに適する。

‘夏蒔鮮紅五寸’

(播種後110日で収穫)



肌色、芯色とも鮮紅色で肉質もよい。

‘陽明五寸’

(播種後110~120日で収穫)



冬どり中心で、ひときわ鮮やかな紅色の肌を持つ。

‘新黒田五寸’

(播種後110日程度で収穫)



つやのよい、改良五寸ニンジン。

東洋種

‘国分鮮紅大長’

(播種後120日程度で収穫)



根長60cm、大型ニンジンの代表種。

トンネル栽培の場合。その他は適期まきの場合。

栽培方法

1 土づくり

ニンジンには直根類といって、根がまっすぐに伸びて生長する野菜ですから、直まき栽培のみとします。移植するとまた根になります。春まきで3月下旬~5月、夏まきで6月下旬~7月下旬までにタネまきすることをおすすめします。8月上中旬でも可能ですが、収穫時期がかなり遅くなってしまいます。タネまきの2週間前に、苦土石灰を1㎡当たり150g散布し、よく耕します。直根類では、堆肥がまた根の原因となることがあるので、できれば前作時にたつぷりと混入しておくのが望ましいでしょう。ここで投入する場合は、1㎡当たり2kgを、化成肥料100gとともに1週間前までに散布し、深く耕して畝幅60cmの平畝を作ります(第1図)。



ニンジンのまた根。

第1図 土づくり

タネまき2週間前

苦土石灰を散布し、よく耕す。

クワでよく耕す!



タネまき1週間前

畝作り

クワでよく耕す!

畝の完成



2 タネまき・水やり

ニンジンが発芽しにくい作物の1つです。タネは直前に水やりしてから、もしくは雨降り後にまくと発芽率が向上します。1条まきか条間30cmの2条まきとし、好光性種子のため覆土は薄くします。覆土後、もみ殻を土の表面にまいておくと乾燥が防止でき、発芽しやすくなります(第2図)。あるいは、ベタがけをして発芽まで水やりしてもよいでしょう。

とにかく土を乾燥させないのがコツで、発芽するまでは細心の注意を払います(第3図)。発芽後は、土の表面が乾いたらたっぷりと水を与えます。

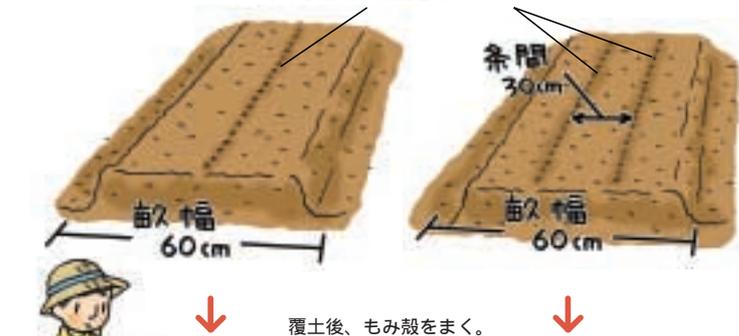
第2図 タネまき

春まき：3月下旬～5月
夏まき：6月下旬～7月下旬

1条まき

2条まき

タネまき後、覆土を薄く行う。



覆土後、もみ殻をまく。



第3図 水やり

発芽までしっかりと水やりをする。



3 間引き・中耕・追肥・土寄せ

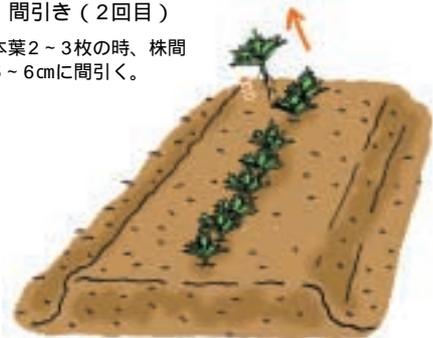
本葉1枚で3cm、本葉2～3枚で5～6cm、本葉6～7枚で10～12cm間隔に間引きます。間引きはニンジンに肥大させる重要な作業ですから、遅れないようにします。2回目および3回目の間引き後、化成肥料1㎡当たり30gを株元にまき、軽く土寄せを行います(第4図・第5図・第6図)。ニンジン は初期生育が遅く、早めの除草を心掛けないと雑草に負けてしまいます。ニンジンが溶けてなくなってしまうこともあるので、注意が必要です。

間引いたニンジンの葉は、和え物やおひたしに利用しましょう。家庭菜園ならではの楽しみです。

第5図 間引き(2回目)・追肥(1回目)

間引き(2回目)

本葉2～3枚の時、株間5～6cmに間引く。



追肥(1回目)

間引き後、追肥して土寄せ。

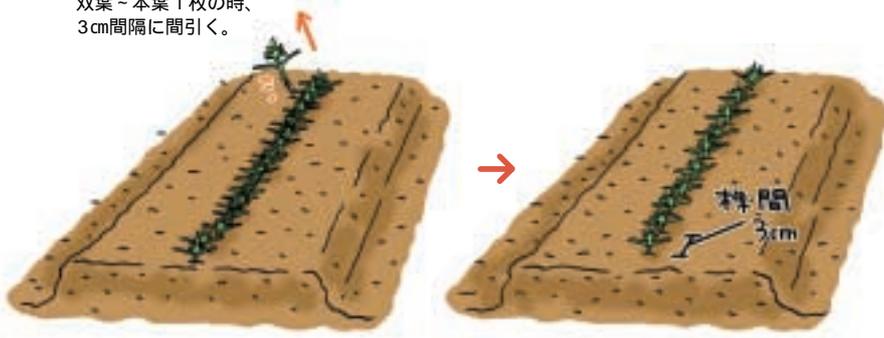
化成肥料
1㎡当たり
30g

株元に軽く
土寄せする。



第4図 間引き(1回目)

双葉～本葉1枚の時、
3cm間隔に間引く。



ニンジン(人参)と朝鮮人参(薬用人参)

ニンジン(人参)がわが国に渡来する以前から、日本には滋養強壯の薬用植物として利用されている「人参」が存在していました。ご存知、朝鮮人参(いわゆる薬用人参)です。ニンジンがセルリー、パセリなどと同じセリ科の1～2年草なのに対し、朝鮮人参はウドと同じウコギ科の多年生植物で、多くのサポニンを含む薬用植物であり、ニンジンとは異なります。しかし、カロテンに代表される栄養価の高さ(薬効)、形態が似ていることから、人参という共通の名前になったといわれています。

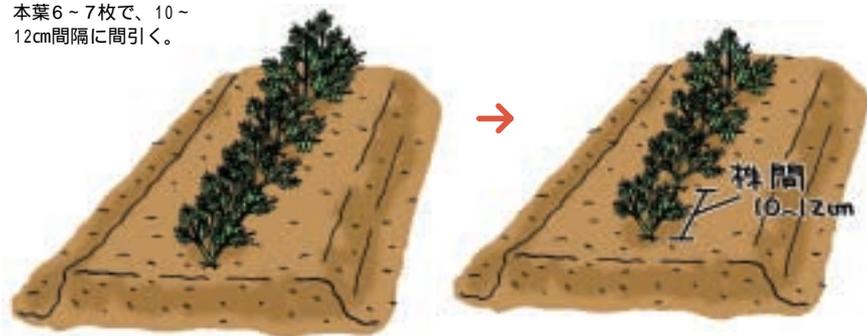
なお、中国ではニンジンのことを「胡蘿蔔」といいます。「胡」は中国より西域の国、「蘿蔔」はダイコンの意味で、ニンジンを「西の国から渡来したダイコン」と表現したのです。



第6図 間引き(3回目)・追肥(2回目)

間引き(3回目)

本葉6~7枚で、10~12cm間隔に間引く。



追肥(2回目)

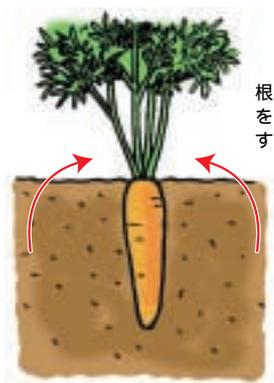
間引き後、追肥する。

化成肥料
1㎡当たり
30g



クワで土寄せする。

第7図 防寒対策



根元に土寄せをして、防寒する。

7図・第8図)。
寒対策をしつかりとっておきます(第7図・第8図)。
地際の根が4~5cm程度の太さになったら、収穫を始めます。収穫が厳寒期になる場合は、根元に土寄せして防寒対策をしつかりとっておきます(第7図・第8図)。

5 収穫



キアゲハの幼虫。見つけ次第、捕殺または薬剤散布をする。

4 病害虫

キアゲハの幼虫が主な害虫ですから、見つけたら捕殺するか、DDVP乳剤1000倍液で防除します。アブラムシにはオレート液剤を散布します。

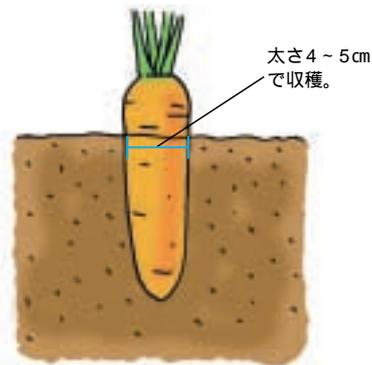
嗜好の変化がニンジンの消費を変える

ニンジンの消費量が飛躍的に伸びたのは、明治19年に日本へカレーライスが伝わってからです。今も、子どもの好きなメニューベスト3に選ばれるカレーライス。それに加えて、シチューなども食卓に登場し、以来ニンジン、タマネギ、ジャガイモの消費量は急激に伸びることになりました。現在でも、野菜種別生産量はいずれも上位に入っています。子どもの嗜好が野菜の生産を変えたのです。

さらに、近年の健康志向により、野菜ジュースが人気を呼んでいます。その結果、ニンジンの国内生産量は横ばい状態なのに、ニンジン調製品(ニンジン・野菜ジュース類)の輸入量は増加し、平成5年ごろまでの数百トンから、平成16年度は2万1,000tに伸びています。



第8図 収穫 根が太ったものから、順次収穫する。



太さ4~5cmで収穫。



藤田 智 (ふじた さとし)

秋田県生まれ。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「やさい畑」連載などで野菜作りの魅力を伝える。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。

キホン野菜をおいしく食べよう
ニンジンと明太子のサラダ

生のニンジンはレモンを効かせると食べやすい味に仕上がります。



材料(2人分)

- ニンジン 1本(約200g)
- 明太子 1腹(約50g)
- マヨネーズ 大さじ2
- レモン汁 小さじ2
- パセリ(みじん切り) 小さじ2
- 大葉やバジルでも代用可。
- 塩 適量
- こしょう 適量

作り方

- 1 ニンジンは、皮をむいて千切りにする。
- 2 明太子は、うす皮を取り除いてボウルに入れ、マヨネーズとレモン汁、パセリを加えて混ぜ合わせる。
- 3 1を2で和えて、器に盛る。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子