



独特な香気と風味を持つ、冬の鍋には欠かせないシュンギク。

寒い季節の定番野菜シュンギク。
鍋物の材料として、
また和え物として、
食卓に温かさを添えてくれます。
新鮮ならサラダにしても美味。
意外に花も美しいシュンギクを、
身近で栽培して、
いろんな楽しみを
見つけてみませんか？

恵泉女学園大学 園芸文化研究所准教授 藤田 智

藤田智 直伝!

家庭菜園

基本のキホン!

その 22 シュンギク

シュンギクの特徴

すき焼きや鍋物に使う野菜の定番といえは、何といてもシュンギクでしょう。寒さが増す季節、シュンギクの独特の香気と風味は、一家の食卓に温かみと、和やかな会話をプレゼントしてくれます。

シュンギクは、地中海沿岸地域が原産のキク科の葉菜です。中国、日本などの東アジアでは野菜として用いられますが、原産地のヨーロッパでは主に観賞用として栽培されています。越冬した株から咲くシュンギクの花は意外と美しく、まさに「春の菊」といった風情です。

シュンギクは、生育適温が15〜20℃と冷涼な気候を好むので、春（4〜5月）と秋（9〜10月）が栽培適期になります。栄養的にはカロテンの含量が多く、ホウレンソウにも匹敵します。また、ビタミンC、カルシウム、鉄分なども豊富です。

主な品種

シュンギクは、葉の切れ込み程度により、大葉種、中葉種、小葉種に分類されます。

中葉種
日本全国で最も栽培の多い種類が、

この中葉種です。中葉種はさらに、側枝の分岐が少なく、茎が伸びやすい「摘み取り型」と、根元から株が張り、側枝の分岐が多い「株張り型」の、2つのタイプに分類されます。

摘み取り型の品種では、きわめて中葉春菊が寒さに強く、低温伸長性があり、葉色は濃く、品質もよいのでおすすめです。また、中葉新菊も収量が多く、作りやすい品種です。

株張り型の品種では、菊次郎が分枝性の強さと揃いのよさを持ち、葉はやわらかく、さらに石灰欠乏症にも強いので家庭菜園向きにおすすめです。また、株張り中葉春菊は耐暑性と耐

寒性が強く、株元からの分岐が多い多収品種です。

大葉種

葉は大型で切れ込みが浅く、葉肉が厚い品種です。中葉種より葉がやわらかく、苦みが少ないのが特長です。代表的な品種である、大葉春菊は、風味のよい、大型で肉厚の葉が自慢で、鍋物だけでなく、生でサラダ野菜としてもおいしく利用できます。

小葉種

葉は小型で切れ込みが多く、葉肉が薄い品種です。収量が少なくトウ立ちも早いので、現在はあまり栽培されていません。

おすすめシュンギクあれこれ

中葉種（日本で最も多く栽培されている種類）

摘み取り型（側枝の分岐が少なく、側枝の伸びやすいタイプ）



‘きわめ中葉春菊’
草姿は立性で摘み取りやすく、香りもよい。

株張り型（根元から株が張り、側枝の分岐が多いタイプ）



‘菊次郎’
石灰欠乏症に強く、揃い抜群の株張り中葉種。

大葉種（葉が大型で切れ込みが浅く、葉肉が厚いタイプ）



‘大葉春菊’
寒暑に強く、周年栽培が可能な肉厚大葉種。

第1図 土づくり

1条まき

酸度調整

タネまき2週間前

苦土石灰 1㎡当たり
100~150g



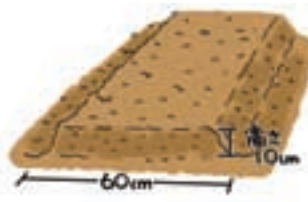
元肥の投入

タネまき1週間前

元肥(1㎡当たり)
堆肥 2kg
化成肥料 100g



畝立て



1条まきでは畝幅60cm、2条まきでは畝幅1mとします。タネまきの2週

1 土づくり

栽培方法

2条まき

酸度調整

タネまき2週間前

苦土石灰 1㎡当たり
100~150g



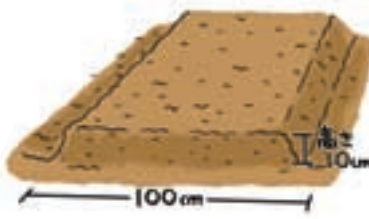
元肥の投入

タネまき1週間前

元肥(1㎡当たり)
堆肥 2kg
化成肥料 100g



畝立て

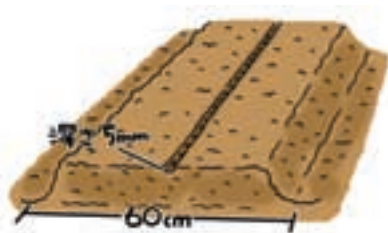


間前までに、苦土石灰を1㎡当たり100~150g散布し、土をよく耕します。次いで1週間前までに、畝全面へ1㎡当たり完熟堆肥2kg、化成肥料100gを土に混ぜ込んで、高さ10cm程度の平畝を作ります(第1図)。

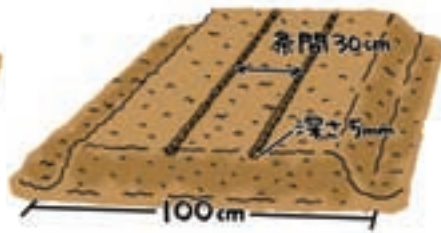
第2図 タネまき

春は4月~5月中旬、秋は9月~10月上旬まきとする。
好光性なので、覆土はごく薄く。

1条まき



2条まき



2 タネまき

タネまきは、春なら4月~5月中旬、秋なら9月~10月上旬がベストです。1条まきの場合は、畝の中央に深さ5mm程度の浅いまき溝をつくり、1cm間隔でタネをまきます。シュンギクのタネは「好光性種子(光発芽種子)」のため、覆土はごく薄くします。2条まきでは条間30cmとして、同じく深さ5mm程度の浅いまき溝を切ります(第2図)。

タネまき後は十分に水やりし、発芽まで乾燥させないように気をつけます。

意外に美しいシュンギクの花

シュンギクが、ヨーロッパでは観賞用として栽培されていることは、すでに述べた通りです。しかし、実は私も、初めてシュンギクの花を見るまでは、それを信じていなかった者の1人です。

恵泉女学園園芸短期大学に赴任した、最初の冬のことです。ビニールハウスで2月末までシュンギクを収穫していたのですが、3月に入ると徐々に蕾が出てきてしまったので、3週間くらい収穫もせず放っていました。そして、しばらくぶりを訪れたハウスで見たものが、マーガレットに似た美しいシュンギクの花だったので。

余ったシュンギクをそのまま畑に残しておく、翌春、美しい花にめぐり会えますよ。



マーガレットにも似た可憐な印象を与えるシュンギクの花。

3 間引き・追肥・土寄せ

抜き取り収穫の場合

発芽したら、本葉1〜2枚のころまでに3cm間隔に間引きます。間引き後は株元に化成肥料1㎡当たり30gを与え、軽く土寄せして株のぐらつきを防止します。この後、本葉5〜6枚ころに同量の化成肥料を施し、土寄せします（第3図A）。

摘み取り収穫の場合

発芽したら、本葉1〜2枚のころまでに3cm間隔に間引きます。間引き後は、株元に軽く土寄せします。この後、本葉3〜4枚のころに6cm程度に間引き、株元へ化成肥料1㎡当たり30gを与えて土寄せします。さらに、本葉5〜6枚のころに15〜20cm間隔に間引き、前回と同量の化成肥料を株元へ施し土寄せします（第3図B）。

第3図 間引き・追肥・土寄せ

A 抜き取り収穫の場合（例：1条植え）

間引き・追肥・土寄せ（1回目）

本葉1〜2枚のころ、3cm間隔に間引く。



追肥・土寄せ（2回目）

本葉5〜6枚で追肥する。



B 摘み取り収穫の場合（例：1条植え）

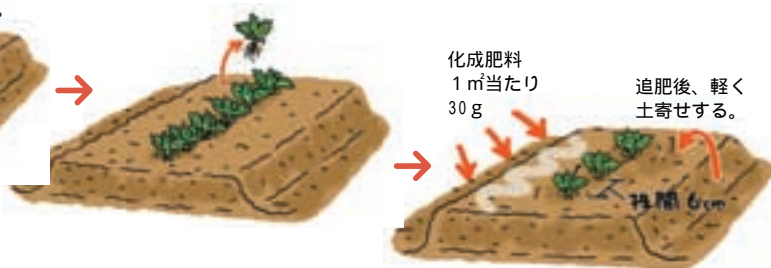
間引き・土寄せ（1回目）

本葉1〜2枚のころ、3cm間隔に間引く。



間引き・土寄せ（2回目） 追肥（1回目）

本葉3〜4枚で6cm間隔に間引き、追肥する。



間引き・土寄せ（3回目） 追肥（2回目）

本葉5〜6枚の時に15〜20cm間隔に間引き



第4図 防寒

ビニールフィルムや不織布で、防寒対策を行う。



シュンギクは、5 以下では生育が急に不良になり、また葉も傷みやすくなります。そこで、晩秋から冬は防寒対策を行うと、収穫が大幅にアップします。一般的にはトンネル栽培とし、ビニールフィルムや不織布を被覆します（第4図）。

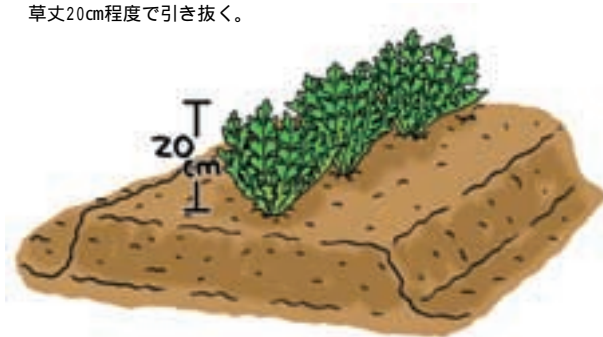
5 防寒対策

アブラムシにはオレート液剤、マメハモグリバエにはベストガード粒剤で対処し、ヨトウムシ類は見つけ次第捕殺します。防虫ネットなどを使用すると、農薬が軽減できます。べと病にはサンドファンC水和剤を散布します。また、カルシウム欠乏による芯腐れ症状が見られる場合は、塩化カルシウム水溶液を葉面散布するなどの対処法をとるようにします。

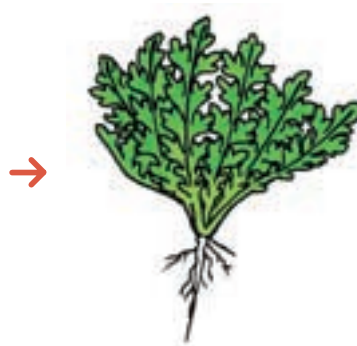
4 害虫防除

第5図 収穫

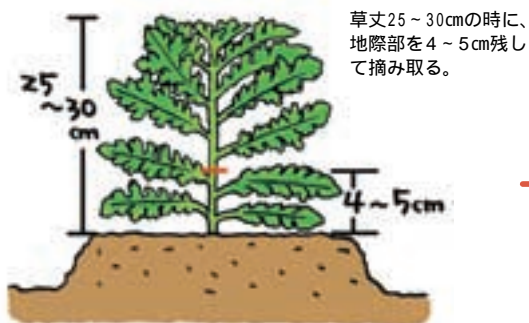
A 抜き取り収穫の場合
草丈20cm程度で引き抜く。



根つきで収穫。



B 摘み取り収穫の場合



草丈25~30cmの時に、
地際部を4~5cm残し
て摘み取る。



化成肥料1㎡当たり30gを、2週間に1回追肥し、
わき芽を伸ばす。

6 収穫

抜き取り収穫の場合
草丈が20cm程度に育ってきたら、株ごと引き抜いて収穫します(第5図A)。

摘み取り収穫の場合
草丈が25~30cm程度になったら、地際部を4~5cm残して摘み取り収穫します。以後は、伸びてきたわき芽を順次収穫します(第5図B)。



プランターなどで手軽に育てて、新鮮なシュンギクのサラダを楽しもう。

生で食べられるシュンギク

シュンギクの調理法としては鍋やすき焼きが主流で、おひたしやゴマ和え、ピーナツ和え、天ぷらなども定番です。しかし、アクが少なくやわらかいので、実は生でも食べられます。意外とうまいのが、シュンギクのサラダなのです。

スーパーなどで新鮮なシュンギクが購入できたら、もちろんそれでよいのですが、プランターや畑でシュンギクを作れば、新鮮な食材がいつでも手に入り、おいしいサラダが楽しめます。一味違ったシュンギクを味わうことができるのも、家庭菜園のよさです。



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准教授。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

シュンギクとゴボウと豚肉の鍋

シュンギクを苦みなく食べられるシンプルな味つけの簡単鍋です。



- 材料(2人分)
- シュンギク 2束
 - 豚バラ肉 200g
 - ゴボウ 2分の1本
 - ニンニク(薄切り) 1片分
 - 塩 適量
 - こしょう 適量
 - 酒 50cc
 - 水 400cc
 - ゴマ油 大さじ1

作り方

- 1 シュンギクは約4cmに切る。豚バラ肉は塩、こしょうをする。ゴボウはささがきにし、水にさらしておく。
- 2 厚手の鍋に1を入れ、ニンニクを表面に散らす。酒と水を注ぎ、ゴマ油をかける。
- 3 フタをして強火にかけ、煮立ったら弱火にして、10分ほど煮る。器に汁ごと盛り、好みでポン酢を加える。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子