藤田 智 直伝!

プランター菜園 基本のキホン!

恵泉女学園大学
園芸文化研究所准教授
藤田（ふじた） 智（さとし）

その7 ハクサイ―鍋野菜の王様―

大昔、誕生したころのハクサイは、実は結球しないものばかりでした。それが、中国に伝わって結球ハクサイとなり、日本でも現在は結球したものが圧倒的に多くなっています。鍋物には欠かせない、定番の野菜です。

ハクサイといえば大玉のイメージが強く、プランター栽培には不向きと思われがちですが、最近はやりのミニハクサイや、大玉でも早生（わせ）品種なら、十分プランターで栽培できます。ほかにもタケノコハクサイや、昔懐かしい不結球の品種など、いろんなハクサイを作ってみてください。

食物繊維、ビタミンCを豊富に含む、鍋料理に欠かせない葉物野菜のハクサイ。

ハクサイの原産地と特徴

ハクサイの原産地は地中海沿岸地域とされますが、それらの野生種は不結球であり、結球したハクサイの始まりは、中国だといわれています。したがって、中国が二次原産地といえるでしょう。

日本でも、古くから「三河島菜」や「広島菜」といった不結球のハクサイ類が栽培され、主に漬物用として知られていました。ところが、結球ハクサイが江戸時代末期から明治時代にかけて日本へ導入されると、一気にこちらの人気が高まりました。そのため、かつての不結球ハクサイ類の中には、すでに消失してしまった品種もあります。

ハクサイの学名は*Brassica campestris*で、コマツナ、ミズナ、小カブなどと同じ仲間です。栄養的にはいわゆる淡色野菜で、カロテンの含量は緑黄色野菜に劣りますが、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれます。秋から冬の時期の鍋物には、欠かせない野菜です。

生育適温は15～20℃で、冷涼な気候を好みます。ハクサイはまき時が大切で、関東周辺地域では8月下旬～9月上旬の適期を外さないことがコツです。畑では連作障害を防ぐため2年程度の休栽が必要ですが、プランター栽培では新しい土を使えばその必要がありません。

主な品種

畑で栽培する品種は実に多くありますが、プランター栽培に向く品種は限られます。

●ミニハクサイ

最もプランター栽培向きな品種が、ミニハクサイの〝お黄にいり〟で、極早生のため、直まき栽培ならタネまき後50日、移植栽培なら植え付け後40日で収穫できます。結球内は鮮やかな黄色で、球重600gになる育てやすい品種です。また、球重1kg程度で、タネまき後55～60日で収穫可能な〝サラダ〟は、玉のしまりがよく、生食に向いています。

●大玉ハクサイ

大玉ハクサイなら、極早生または早生の品種がおすすめです。例えば、べと病に強く、玉の肥大が良好な〝晴黄60〟、病気に強い黄芯系早生種の〝黄ごころ65〟、作りやすさで人気のある〝無双〟、病害に強く作りやすい〝耐病六十日〟などがあります。

●タケノコハクサイ

耐病性が強くて簡単に栽培でき、葉の甘みがおいしい〝チヒリ70〟や、ミニハクサイの〝プチヒリ〟がおすすめです。

●不結球ハクサイ

玉にはなりませんが、前述した不結球ハクサイの仲間である「広島菜」などを栽培するのもおすすめです。

栽培方法

1 コンテナなどの準備

ハクサイは、収穫までにミニ品種でも50～60日、極早生や早生品種なら60～70日程度かかるので、コンテナは中型（20ℓ程度）～大型（25ℓ以上）のものを使用します。また、コンテナの底に敷く軽石、市販の培養土、移植ゴテなどを準備します。

2 タネまきと苗の植え付け

苗は購入することもできますが、プランター栽培に向く品種が販売されているとは限りません。そこで、自分でタネまきし、苗を育てる必要があります。植え付け適期は9月中下旬なので、逆算すると、タネまきは8月下旬～9月上旬となります。

①タネまき

タネまきは、植え付け時期の20日ほど前を目標に行います。9㎝ポリポットに4粒タネまきし、発芽したら3本に、本葉2～3枚で2本に、本葉4～5枚で1本に間引いて育てます。ポットで20日間育苗するので、週に1回500倍の液肥を水やりを兼ねて施し、肥切れに注意します。本葉5～6枚のころが植え付け適期です（第1図）。

苗を購入する場合：購入時は、双葉がしっかりついていること、節間がつまりガッチリしていること、葉色が濃く病害虫にやられていないこと、根鉢がしっかりできていること、下葉が黄化していないことなどをポイントに選びましょう。

おすすめハクサイあれこれ

ミニハクサイ

‘お黄にいり’
球重600ｇ程度で収穫できる、極早生のミニハクサイ。

‘サラダ’
球重１kg程度で、生食や一夜漬けに向く。

大玉ハクサイ

‘晴黄60’
べと病に強い、玉肥大良好な黄芯極早生種。

‘耐病六十日’
病害に強く、秋まきのほか春まきもできる極早生種。

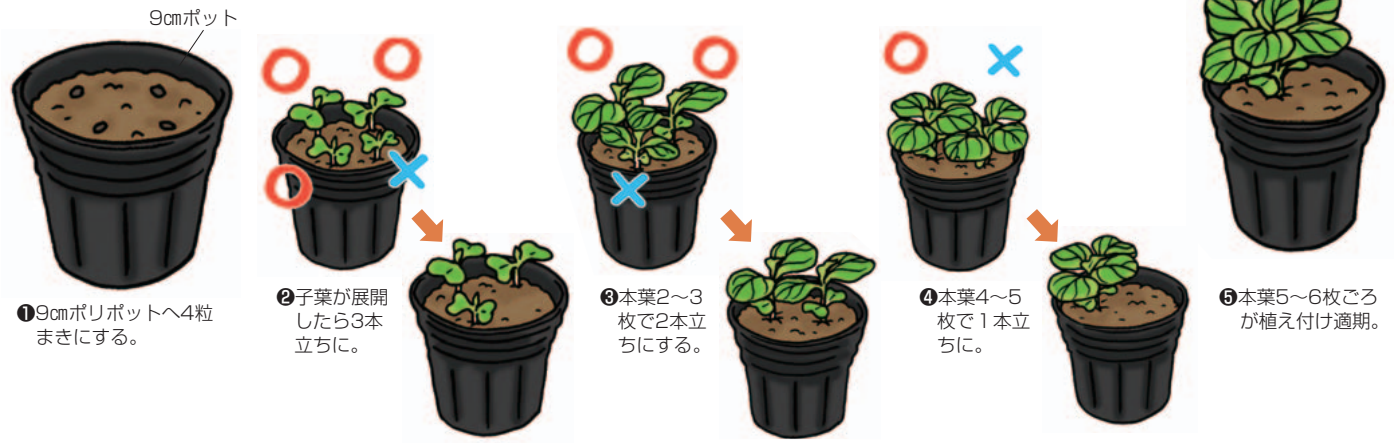
タケノコハクサイ

‘プチヒリ’
球重800g～1kg程度で収穫できる、極早生ミニのタケノコハクサイ。

不結球ハクサイ

「広島菜」
濃緑で葉幅が広く、肉厚でやわらかい。

第1図 タネまき・育苗



❶9㎝ポリポットへ4粒まきにする。
❷子葉が展開したら3本立ちに。
❸本葉2～3枚で2本立ちにする。
❹本葉4～5枚で１本立ちに。
❺本葉5～6枚ごろが植え付け適期。

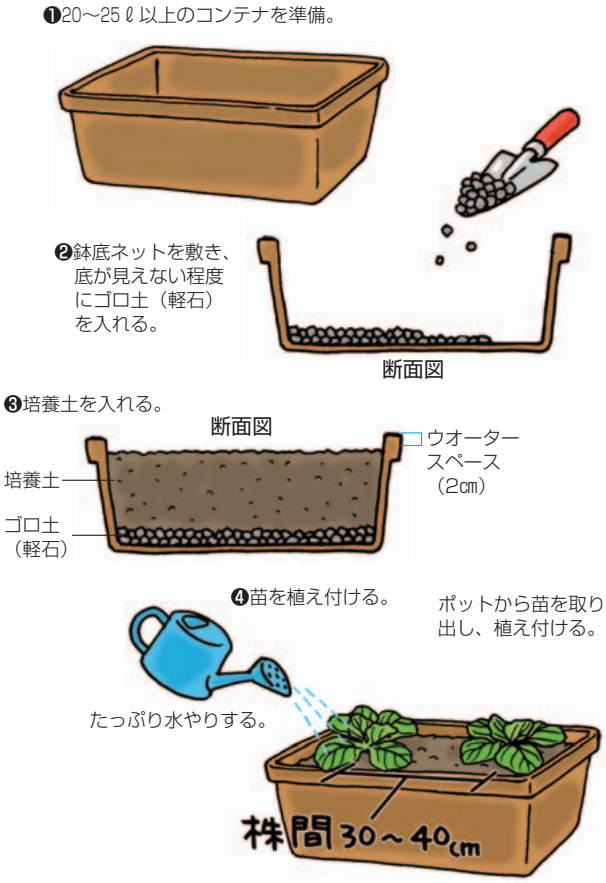
②植え付け

2株植え：大型のコンテナ（プランター）を準備します。底に鉢底ネットを敷き、底が見えなくなるくらいの軽石を入れます。次いで培養土をコンテナに入れますが、この時ウオータースペースを2㎝くらいとるようにします。株間を30～40㎝あけて、2株を植え付けます。植え付け後はたっぷりと水やりします（第2図）。

1株植え：直径30㎝、深さ30㎝のコンテナを使用します。中央に穴を掘り、苗を植え付けます。

苗の植え付けが適期より早いと、病害虫の被害が多くなります。また、遅すぎたり、肥料不足で育ったりすると、結球しないか、しても小さな玉になってしまうので気をつけましょう。

第2図 植え付け



定植適期のハクサイ苗。

3 水やり

水やりは日に何回と決めるのではなく、土の表面が乾いたらたっぷりやる習慣を身につけます。すなわち、水やり後は土の表面が乾くまで次の水やりを控えるようにして、根腐れを予防します。

4 追肥

2週間に1回、化成肥料を土1ℓ当たり1g施すか、週に1回500倍程度の液肥を水やり代わりに施すことを目安にします。肥料が不足すると、玉が小さくなるので注意します。肥料切れは禁物です（第3図）。

第3図 追肥

Point!
結球開始までに、外葉を大きく育てる。

5 病害虫の防除

コナガ、アオムシにはトアロー水和剤CT、アブラムシにはオレート液剤などを散布します。

6 収穫

手で玉を押して、かたくしまってきたら収穫適期です。品種ごとに適期があるので、タネ袋裏面の品種紹介などを参考にしてください（第4図）。

第4図 収穫

手で玉を押さえて、かたくしまっていたらOK！

収穫間近のハクサイ。

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。