

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 智

その⑩ ミズナ-脚光を浴びる伝統の京野菜-

伝統的な京野菜として、昔から鍋物や漬物に利用されてきたミズナ。それが、独特のシャキシャキ感とクセのなさで、近ごろではサラダとしての需要がどんどん伸びてきています。

基本的には冷涼な気候を好むので、タネまきの適期は春と秋になります。暑さが増す初夏には小株どりでサラダに、冬へ向かうころには大株どりで鍋物に。季節に合わせた収穫方法と品種で、伝統野菜をおいしくいただきます。



京野菜の1つで、シャキシャキとしたさわやかな歯ごたえがサラダなどにも好まれ、今や全国的な野菜となったミズナ。

ミズナの 原産地と特徴

ミズナは、いわゆる京野菜の中でも代表的な種類の1つで、ハリハリ鍋などの鍋物の具材として、また漬物として利用されてきました。しかし、独特のシャキとした食感と、クセのない食べやすさが受け、今やサラダ野菜として日本全国にその名をとどろかせています。

ミズナ（水菜）という名前の由来は、その栽培方法によるものとされ、畑の畝間に水を引き入れて作ったことからきています。一方で、キョウナ（京菜）という呼び方もありますが、これは京

都以外の地域で呼ばれる場合が多いようです。

ミズナは、アブラナ科のハクサイ、コマツナ、チンゲンサイ、カブなどと同じ仲間です。生育適温は15〜25℃と冷涼な気候を好むので、真夏の高温条件では徒長ぎみな生長となり、逆に10℃以下の低温条件では花芽分化してしまいます。そのため、家庭菜園では、3月下旬〜5月および9〜10月がタネまき適期といえます。もちろん、冬季に保温栽培、真夏に遮光栽培などの工夫を行えば、周年栽培が可能です。

なお、葉に刻みのない変種のミブナ（壬生菜）も、京漬物の代表である「千枚漬け」や鍋物の材料として利用が広がっています。

主な品種

ミズナといえば、かつては1株2〜3kgまで大きく生長させ、収穫する栽培法が主でした。ところが、最近では小株どりといって、1株20〜25g程度で収穫する方法が人気を呼んでいます。

●小株どりに向く品種

株張りや品質がよく、生育旺盛で周年栽培も可能な早生種の「京みぞれ」がおすすめです。

また、低温伸張性に優れ、葉と軸のバランスのよい「京しぐれ」は、食味がよくサラダに最適です。

●大株どりに向く品種

分けつが旺盛で2kgくらいまで生長し、数日本の白茎が美しい中生種の「白茎千筋京水菜（中生）」は、冬の鍋物や漬物に向いています。さらに、耐寒性が強くて低温伸張性に優れ、分けつがよく栽培容易な「白茎千筋京水菜（晩生）」は、冬にじっくり味がのるのでおすすめです。

●ミブナ（壬生菜）

ミブナはミズナの変種で、葉に刻みのないものです。小株どり向きでは、「京錦壬生菜」が、大株どり向きでは1株3〜4kgにも生長する「丸葉壬生菜（中生種）」、「丸葉壬生菜」（晩生黒葉系）などがおすすめです。

おすすめミズナあれこれ

◎小株どりに向く品種



‘京みぞれ’
周年栽培が可能な早生種で、食感がよく生食向き。



‘京しぐれ’
細く白い葉軸が美しい良質早生種。

◎大株どりに向く品種



‘白茎千筋京水菜’ (中生)
分けつ旺盛で栽培しやすく、漬物・煮物などに向く。



ミズナのサラダ。シャキシャキとしたせのなさは、生食にぴったり。

ミズナ (壬生菜) (ミズナの変種で葉に刻みのないもの)

◎小株どりに向く品種



‘京錦壬生菜’
代表的な京漬物の壬生菜漬に最適。品質のよい早生種。

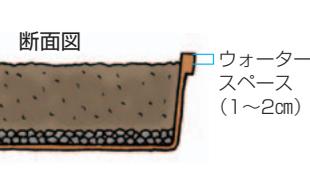
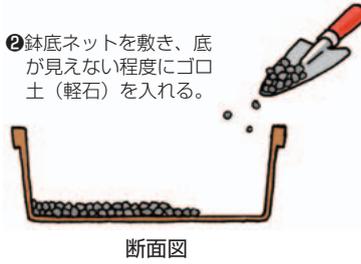
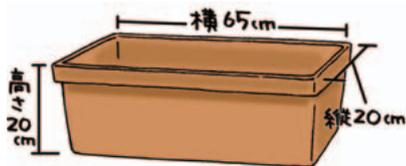
◎大株どりに向く品種



‘丸葉壬生菜’ (晩生黒葉系)
晩抽性の黒葉種で寒さに強く、煮物や一夜漬けに向く。

第1図 コンテナなどの準備

① 14ℓ程度の土が入るコンテナを準備。



③ 培養土を入れる。

培養土
ゴロ土 (軽石)
ウォータースペース (1~2cm)

コンテナは土が14ℓほど入る、20×65×20cm程度の標準型プランターを利用します。まず、プランターの底が見えなくなるくらいの軽石(鉢底石)を敷いてください。次いで、ウォータースペースを1~2cmとるようにして培養土を入れ、土の表面を平らにします(第1図)。

栽培方法

1 コンテナなどの準備

第2図 タネまき

<小株どり>

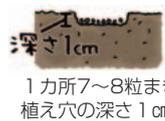
① タネは1cm間隔でまく。



まき溝の深さは1cm。

<大株どり>

① 1カ所7~8粒の点まきにする。



1カ所7~8粒まき、植え穴の深さ1cm。



② タネまき後は軽く覆土し、水やりたっぷり!

② タネまきの際は、まず平らにならした培養土に、小株どりの場合は条間10~15cm、深さ1cm程度の2条のまき溝をつくり、1cm間隔でタネをまきます。まいた後は溝が埋まるくらいに覆土し、土の表面を軽く押さえてから、たっぷり水やりします。大株どりでは、20~30cm間隔で1カ所7~8粒の点まきになります(第2図)。

2 タネまき

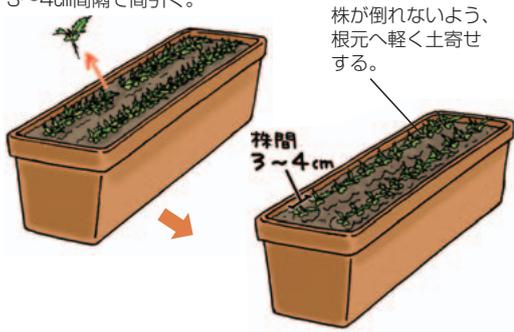
タネまきの適期は、春は3月下旬~5月、秋は9~10月となります。前述

の時期に最適な品種とまき時を参考に、その時期に最適な品種をお選びください。

第3図 間引き (1回目)

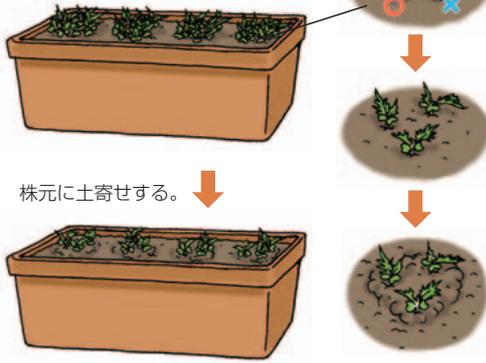
〈小株どり〉

双葉が完全に開いてから本葉1~2枚までのころに、3~4cm間隔で間引く。



〈大株どり〉

小株どりと同時期に、1カ所当たり3本にする。



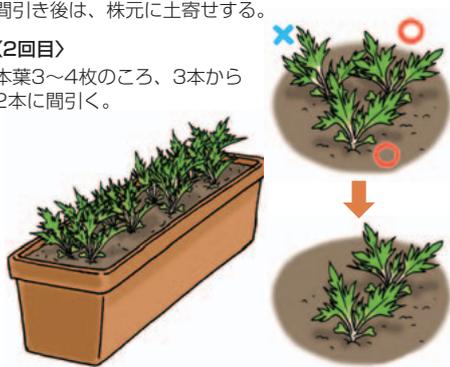
3 水やり
 発芽するまでは、土の表面が乾かない程度に水やりします。発芽後は「土の表面が乾いたらたっぷり水やりする」というルールを守り、水のやりすぎに注意します。

第4図 間引き (2回目・3回目) ※大株どりの場合

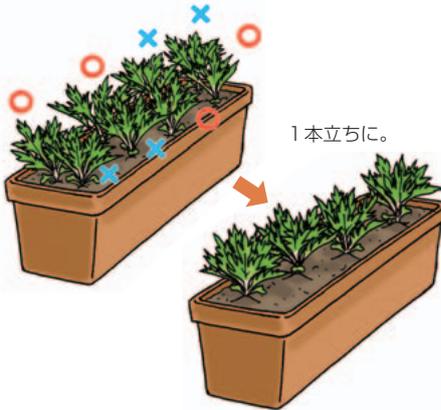
2~3回間引きを行い、1本立ちにする。間引き後は、株元に土寄せする。

〈2回目〉

本葉3~4枚のころ、3本から2本に間引く。



〈3回目〉 本葉5~6枚で2本から1本へ間引く。



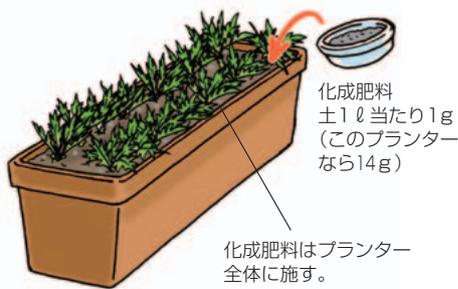
4 間引き
 間引きは、小株どりなら発芽して双葉が完全に開いてから、本葉1~2枚までのころに行います。株間を3~4cm間隔とし、ていねいに間引いてください。大株どりでは、同様の時期に3本にし、それ以後は本葉3~4枚で2本に、本葉5~6枚で1本に間引きます(第3図・第4図)。

6 病害虫防除

害虫では、アブラムシにはオレト液剤、アオムシ、コナガにはトアローフロアブルCTなどを散布します。また、寒冷紗などでプランター全体を覆うと、無農薬栽培も可能です。

第5図 追肥 (小株どり)

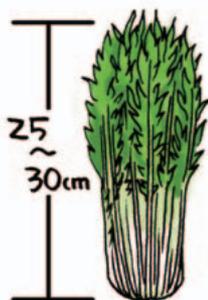
タネまき後17~20日、草丈8~10cm。



5 追肥
 小株どりの追肥は、タネまき後17~20日、草丈が8~10cmに生長したころに行います。培養土1ℓ当たり化成肥料1g(14ℓ程度のプランターの場合で14g)を目安に、土の表面へ均一に散布します(第5図)。なお、液肥を使用する場合は、週に1回を目安に500倍の液肥を水やり代わりに施します。
 大株どりでは、まず2回目の間引き時に行い、それ以降は2週間に1回を目安に、小株どりと同量の化成肥料を追肥します。

第6図 収穫

〈小株どり〉



〈大株どり〉



7 収穫
 小株どりでは、春秋でタネまき後30~40日が収穫の目安です。草丈25~30cm程度に生長してきたら、順次収穫します。また大株どりでは、1株がおよそ2kgになれば収穫を開始します(第6図)。ベビリーフなら草丈10~12cm程度で収穫可能です。



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。