

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

ふじ た さとし
藤田 智

その17 チンゲンサイ 一畑にも台所にも重宝一

中国野菜が日本で盛んに作られるようになったのは、今から30年ほど前のことです。暑さに強く、栄養豊富なこともあり、特にチンゲンサイやクウシンサイはすっかり人気の野菜となりました。

暑さに強いだけでなく、涼しい気候も好むため、年中栽培できて台所でも重宝します。乾燥に弱いのが弱点ですが、それさえ気をつければいつでも緑の葉物が食べられて、栄養面でも私たちを助けてくれます。



生育途中のチンゲンサイ。



暑さに強く栽培しやすいチンゲンサイは、代表的な中国野菜。

チンゲンサイの特徴

チンゲンサイは代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルなどを豊富に含む栄養価の高い葉菜です。原産地は地中海沿岸地域ですが、渡来した中国で大きく発展を遂げ、現在のような形になったと思われる。

15〜20℃の冷涼な気候を好みますが、暑さや病気にも強く、土壌適応性も広いので、厳寒期を除けば年中栽培できる重宝な野菜です。しかし、乾燥には弱いので、真夏の高温乾燥期には水やりすると生育が旺盛になります。また、調理適性の広い野菜なので、家庭菜園で栽培すると台所でも重宝します。

いわゆる中国野菜は、今から30年ほど前、筆者がまだ大学生だったころから盛んに作られ始めました。わが国へ導入されたのはもっと早い時期でした。

チンゲンサイは炒め物から煮物まで調理適性が広く、便利に使える（写真はチンゲンサイと肉団子のスープ煮）。



が、なかなか普及が進まず、知名度が低い傾向にありました。

しかし、クウシンサイやチンゲンサイなどは、日本の真夏でも栽培可能な耐暑性があること、栄養豊富なこと、日本の食文化になじんできたことなどから、今や人気野菜の1つとなつていきます。ほかにも暑さに強いヒユナ、ツルムラサキ、カイラン、ターサイ、パクチョイなどがありますが、普及はこれからだといえるでしょう。

主な品種

●チンゲンサイ

コンパクトな株張りで、暑さに強く栽培しやすい。長陽¹がおすすめです。ほかには、「チンゲンサイ」という、品目の名前そのままの種類のほか、葉の緑色の部分が広幅で、淡緑色の葉柄が肉厚なのでさまざまな料理に合います。

●その他中国野菜

また、チンゲンサイとほぼ同様の方法で育てられる中国野菜があります。違いは葉柄の白い色だけで、形態はほぼチンゲンサイと同じ「パクチョイ」、葉が地面に平べったく伸びる独特の草姿の「タアサイ」などがおすすめです。さらに、夏の高温期には、ホウレンソウなどが平地で育てにくくなりますが、そのような季節は「クウシンサイ（エンスアイ）」などの中国野菜が、暑さに強くてぴったりです。

栽培方法

1 コンテナなどの準備

コンテナは培養土が14ℓほど入る、20×65×20cm程度の標準型プランターを利用しましょう。まず、プランターの底が見えなくなるくらいに軽石（鉢底石）を敷きます。次いで、ウオータ

おすすめのチンゲンサイ&中国野菜あれこれ

チンゲンサイ



「長陽」
コンパクトな株張りで、暑さに強く栽培しやすい。



「チンゲンサイ」
葉が肉厚で、煮物や炒め物だけでなく浅漬にも使える。



「バクチョイ」
茎の部分が白くなるのがチンゲンサイとの違い。葉はやわらかく食べやすい。

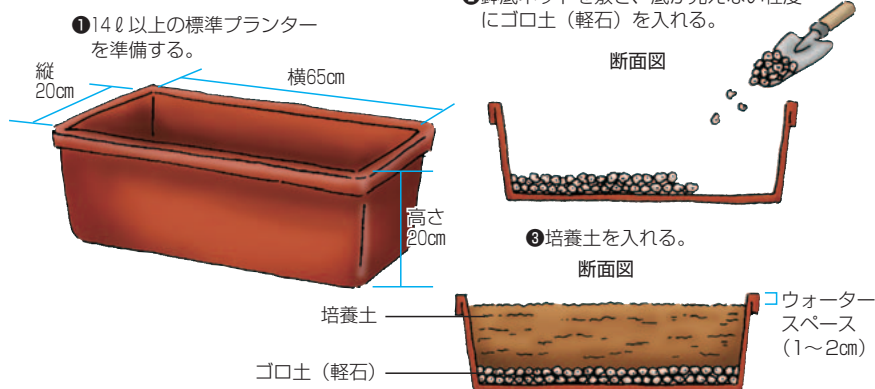


「タアサイ」
葉が地面に平べったく伸びる独特の草姿。生育旺盛で栽培容易。



「エンサイ(クウシンサイ)」
つる先20~30cmを葉とともに食す。秋まで収穫可能。

第1図 プランターの準備

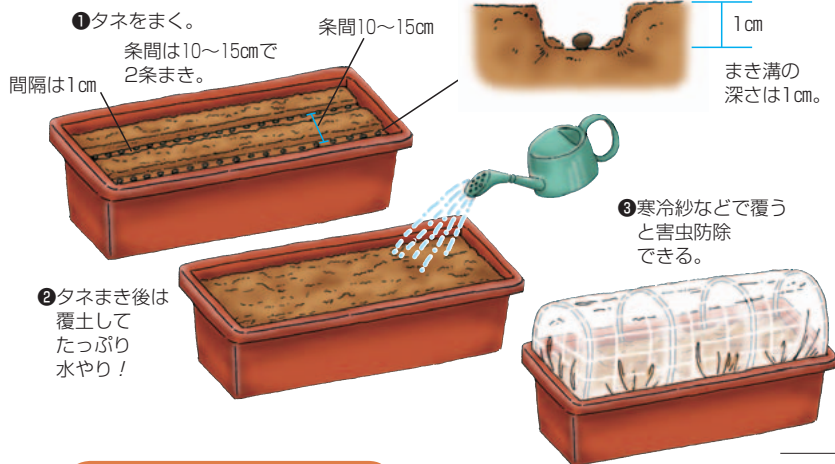


1スペースを1~2cmとるようにして培養土を入れ、土の表面を平らにします(第1図)。

2 タネまき・間引き

タネまきの適期は、春が3月下旬~5月、秋なら9~10月となります。しかし、暑さには強いので、品種を選んで工夫すれば、寒冷期を除いて年中栽培が可能です。前述のおすすめ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2図 タネまき

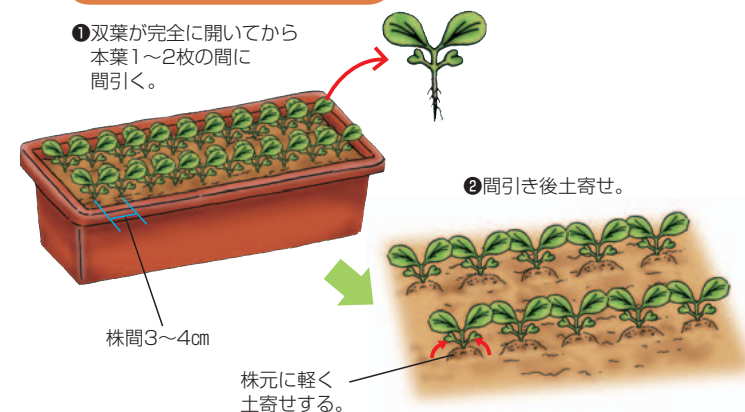


タネまきの際は、まず平らにならした培養土に、10~15cm間隔で深さ1cm程度の2条のまき溝をつくり、そこへタネを1cm間隔でまいていきます。まいた後は溝が埋まるくらいに覆土し、土の表面を軽く押さえてたっぷり水やりします(第2図)。

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

第3図 間引き(1回目)・土寄せ(1回目)



する」というルールを守り、水のやりすぎに注意します。

4 間引き(1回目)・土寄せ(1回目)

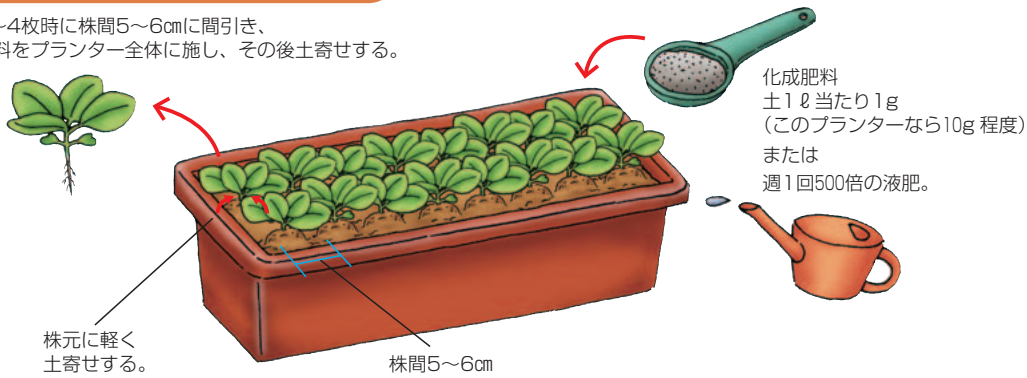
最初の間引きは、発芽して双葉が完全に開いてから、本葉1~2枚までのころに行います。株間は3~4cmとして、いねいに間引きします。間引いた後は、株が倒れないよう株元へ軽く土寄せします(第3図)。

5 追肥(1回目)・土寄せ(2回目)

本葉が3~4枚になったら5~6cmに間引き、追肥として化成肥料を10g

第4図 間引き(2回目)・追肥(1回目)・土寄せ(2回目)

本葉3~4枚時に株間5~6cmに間引き、化成肥料をプランター全体に施し、その後土寄せする。



程度、プランター全体にまきます。
なお、液肥を使用する場合は、週に1回を目安に500倍液を水やり代わりに施します(第4図)。

第5図 間引き(3回目)・追肥(2回目)・土寄せ(3回目)

草丈8~10cmの時に株間10~20cmに間引き、化成肥料をプランター全体に施し、その後土寄せする。

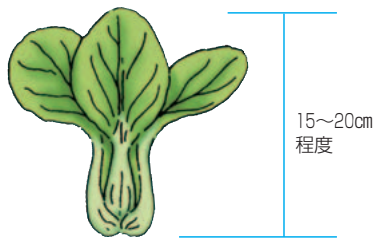


6 間引き(3回目)・追肥(2回目)・土寄せ(3回目)
草丈が8~10cmに育ってきたら、株間を10~20cmにします。間引き後、化成肥料を10g散布し、土寄せします(第5図)。

第6図 収穫

〈春秋〉 40~50日
〈夏季〉 30日ほど

収穫適期の大きさ



ここで間引き菜として収穫してもよい。

上から見た図

7 病害虫防除
害虫では、アブラムシにはオレイト液剤、アオムシと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。



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。



収穫適期を迎えたチンゲンサイ(畑)。

8 収穫
収穫は、春秋で40~50日、夏季では30日程度が目安です。草丈が15~20cmに生長し、株元の腰の張りが出てきたら収穫適期です。また3回目の間引き時から、大きな株を選んで順々に収穫していくてもよいでしょう(第6図)。