

# 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



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。

## その22 シュンギク ―温かみをもたらす野菜―

寒い冬に欠かせない野菜の1つがシュンギク。家族で鍋を囲めば身体の中から温めてくれて、さらには和やかな雰囲気をもたらしてくれます。

鍋物のほか、おひたしやゴマ和え、てんぷらにも合いますが、おすすめなのは生食。プランターで作ればいつでも新鮮なおいしいサラダが楽しめます。しかも、きれいな花も見られて一石二鳥。一味違うシュンギクを目と舌で味わってください。



冬の鍋物に欠かせないシュンギク、新鮮なものはサラダとしても楽しめる。

## シュンギクの特徴

コタツが必要になる季節の定番野菜といえば、何といってもシュンギクでしょう。すき焼きや鍋物を囲んでの食事は、寒さが増す季節に、一家の食卓へ温かさとおいしい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で、独特の香気と風味を有するキク科の葉菜です。中国や日本など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。越冬した株から開花するシュンギクの花は意外と美しく、まさに「春の菊」といえるでしょう。

## 主な品種

シュンギクの生育適温は、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。

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

### ●中葉種

日本全国で最も栽培の多い品種が、この中葉種です。中葉種は、側枝の分岐が少なく茎が伸びやすい「摘み取り

### ●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。

### ●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。



ヨーロッパでは観賞用ともされるシュンギクの花。

## 栽培方法

### 1 コンテナの準備

20×65×20cmの標準サイズのプランターを準備します。用土は市販の培養土を利用してください(第1図)。

### 2 タネまき

タネまきは、春は4月～5月中旬、秋は9月～10月上旬に行うのがベストです。1条まきの場合は、畝(うね)の中央に深さ5mm程度の浅めのまき溝をつくり、1cm間隔でタネをまきます。2条まきでは、条間15cmとします。シュンギクのタネは「好光性種子(光発芽種子)」



## おすすめのシュンギクあれこれ

### 中葉種

#### 摘み取り型



‘きわめ中葉春菊’

寒さに強く低温伸長性があり、葉色が濃くて品質もよい。



‘中葉春菊’

収量が多く作りやすい。生育旺盛で耐寒性が強い。

#### 株張り型



‘菊次郎’

葉がやわらかく食べやすい。分枝性が強くて揃いもよく、石灰欠乏症にも強い。



‘株張り中葉春菊’

耐暑性・耐寒性が強く、株元からの分枝が多い多収種。



寒い冬には欠かせない食材、シュンギク。

### 大葉種



‘大葉春菊’

風味のよい大型で肉厚の葉が特徴。サラダ野菜としても利用できる。

のため、覆土はごく薄くします。  
タネまき後、十分に灌水します。発芽までは乾燥させないように気をつけましょう(第2図)。

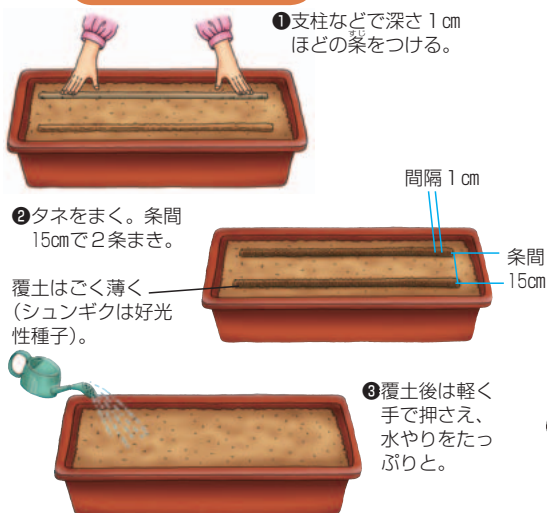
**3 間引き・追肥・土寄せ・収穫**

以降の管理は、抜き取り収穫と摘み取り収穫で異なります。

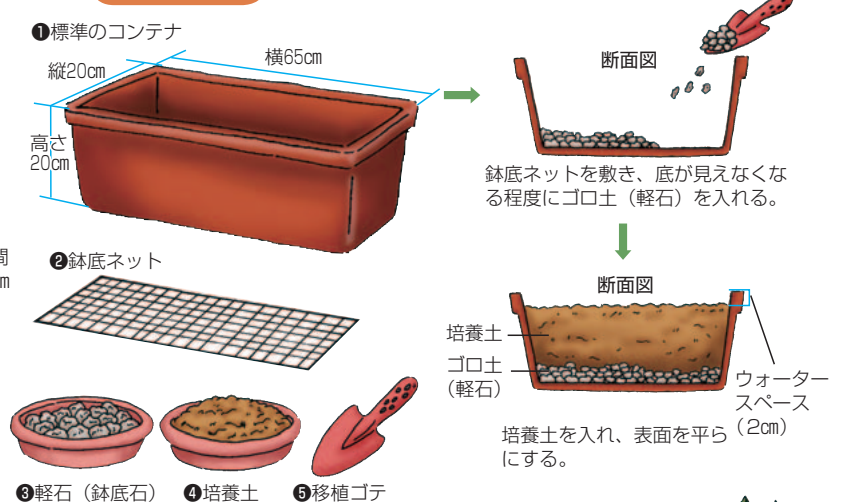
### 〈抜き取り収穫の場合〉

発芽したら、本葉1〜2枚のころまでに3cm間隔に間引き、株元へ軽く土寄せして株のぐらつきを防ぎます。間引きの1週間後、株間5〜6cmに間引き、化成肥料を10g施し土寄せします。草丈が20〜25cm程度に育ったら、一気に引き抜いて収穫します(第3図)。

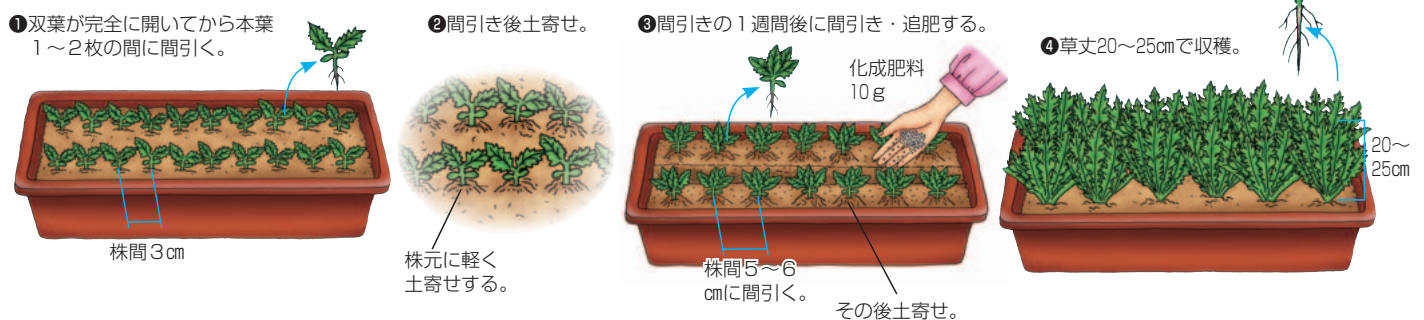
### 第2図 タネまき(2条まき)



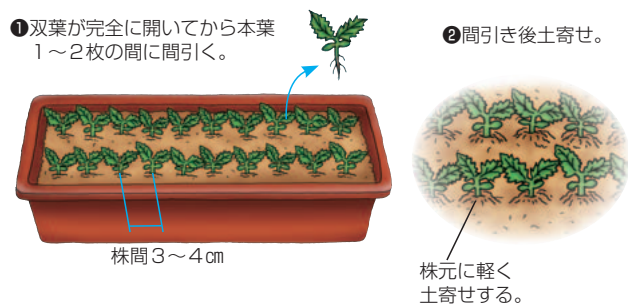
### 第1図 コンテナの準備



### 第3図 間引き・追肥・土寄せ(抜き取り収穫の場合)



第4図 間引き(1回目)〈摘み取り収穫の場合〉



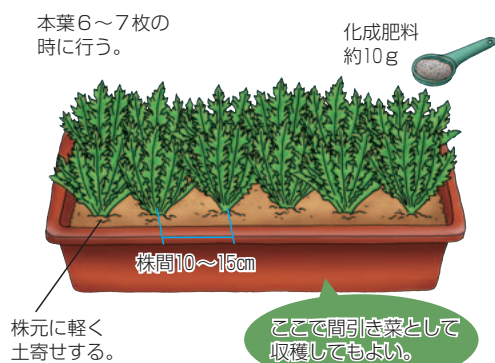
〈摘み取り収穫の場合〉

① 間引き (1回目)  
タネまきから2週間後、双葉が展開してから本葉1~2枚のころまでに、3~4cm間隔になるよう弱い芽を間引きます。間引き後は株元に土寄せします(第4図)。

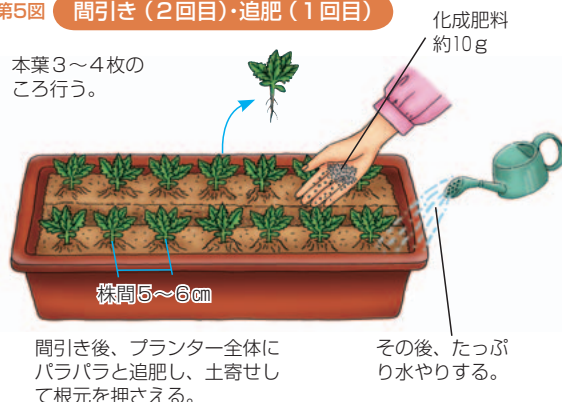
② 間引き (2回目)・追肥 (1回目)  
1回目の間引きから1週間後、本葉が3~4枚になったころ、5~6cm間隔になるよう間引きます(第5図)。

③ 間引き (3回目)・追肥 (2回目)  
2回目の間引きから1~2週間後、本葉が6~7枚の時に、10~15cm間隔になるよう最終間引きをします。間引き菜は捨てずに、おひたしなどに利用しましょう(第6図)。

第6図 間引き(3回目)・追肥(2回目)



第5図 間引き(2回目)・追肥(1回目)



④ 収穫  
3回目の間引きから1~2週間後、草丈が20~25cmになれば収穫時期です。主枝を摘み取って収穫しますが、この時、必ず根元に近い葉のわき芽を残しておきましょう。すると、ここから新しい茎葉が伸びていくので、収穫が3~4回楽しめます(第7図)。

コラム

生で食べられるシュンギク

シュンギクの食べ方は鍋やすき焼きが主流で、おひたしやゴマ和え、ピーナッツ和え、てん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生でも食べられ、意外とうまいのがサラダなのです。

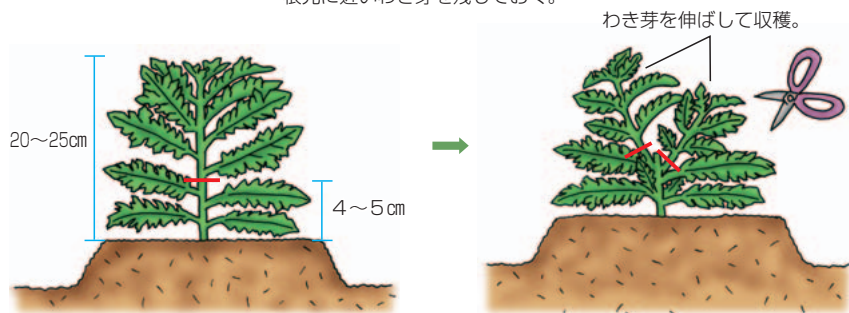
プランターや畑で作れば、摘みたての新鮮なシュンギクがいつでも手に入り、おいしいサラダが楽しめます。一味違うシュンギクを味わえるのも、家庭菜園のよさです。



生のシュンギクをサラダで食べよう(写真:シュンギクの薬味和風サラダ)。

第7図 摘み取り収穫

草丈20~25cmの時に、地際部を4~5cm残して摘み取る。  
根元に近いわき芽を残しておく。



4 病害虫

アブラムシにはオレト液剤、マメハモグリバエにはベストガード粒剤を使用し、ヨトウムシ類は見つけ次第捕殺します。べと病にはボルドーを散布します。

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、カルシウムエキスを葉面散布するなどの対処法をとります。



収穫適期のシュンギク。