

藤田智  
直伝!

# プランター菜園

## 基本のキホン!

その **28**

恵泉女学園大学 園芸文化研究所准教授 藤田 智

### リーキ —ネギ? それともニンニク? —

見た目はネギそっくり。でも、ニンニクに似たところもあるリーキ。味はネギよりまろやかで、熱を加えると一層甘みを増すのが特長です。

スープ、グラタン、煮込み料理など、いろいろな料理に使えるわりに、日本であまり栽培されていないのが残念なところ。少しでもプランターで栽培して、まろやかなうまみを味わってください。



ネギより刺激が少なく、まろやかな味わいのリーキ。

### ネギよりまろやか、 利用法はさまざま!

ネギよりも刺激的なおいが少なく、煮たり、焼いたりの加熱調理をするとより甘みが増してきます。栄養的にはカロテン、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、鉄分、ナイアシンなどを含んでおり、疲労回復によいといわれます。まだまだ日本での栽培は少ない野菜ですが、スープやグラタン、煮込み料理、サラダなど、その利用法は多岐にわたっています。



#### 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。

### 来歴と生態

リーキ (*Allium ampeloprasum*) は、地中海沿岸地域が原産のユリ科ネギ属の葉菜で、英名はリーク (leek)、別名・西洋ネギまたはポロネギなどとも呼ばれています。日本へは明治以降に導入されましたが、現在もわが国の生産量は非常に少なく、ヨーロッパや、南半球のオーストラリア、ニュージーランドなどからの輸入品が需要を支えています。

白い葉鞘部分が太くてやや短めな所は、日本でいえば「下仁田」ネギに似ています。しかし、ほかのネギ類は緑色の葉身部分が中空なのと異なり、リーキはニンニクと同じく平らになっています。

栽培的には、3~4月の春まきが一般的です。ネギ類と同様、酸性土壌に弱いので、苦土石灰などを多めに散布し、土のpHを6.5程度に調整します。栽培法は長ネギとほとんど変わりません。ぜひ取り組んでみてください。

### 西洋ネギとも 呼ばれる リーキ

リーキはニンニクなどと同じく、葉身部分が平べったくなっています。



平べったい。

### 地方野菜 '下仁田'ネギ リーキによく似た

中が空洞になっている。



「下仁田」ネギはリーキと似ていますが、ほかのネギと同じく、緑色をした葉身部分の中は空洞になっています。

# リーキ 主な品種 /



リーキの栽培はまだ少ないので、品種もそんなに多くありません。



‘ポワロ’は葉色が濃くてまろやかな甘みがあり、生育盛で育てやすい品種です。



寒い冬には温かな‘ポワロ’のポトフを。

## 1 コンテナなどの準備

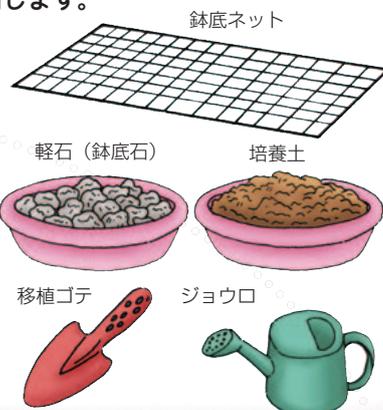
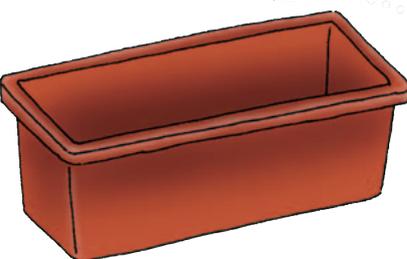
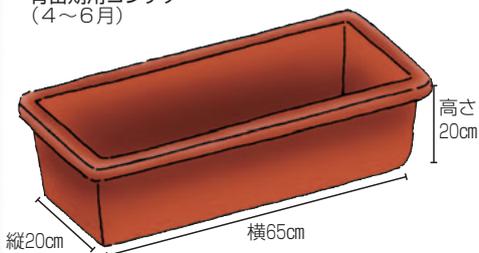
### コンテナなどの準備

育苗期用コンテナ (4~6月)

普通型プランター

植え付け以降のコンテナ (7~12月)

深型プランター



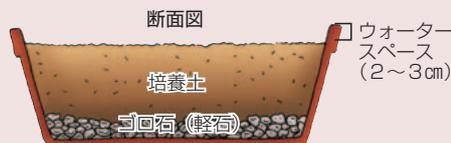
## 2 育苗

①タネまき：春まきは3月末~4月上旬が適期です。図を参考にコンテナを準備し、発芽まで乾かないように管理します。

### タネまき

①鉢底ネットを敷き、底が見えなくなる程度にゴロ石(軽石)を入れる。

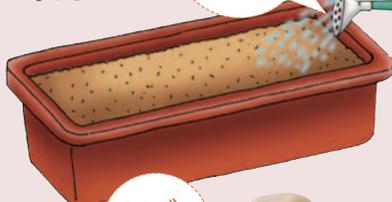
②培養土を入れ、表面を平らにする。



③コンテナの中央に1条まきとする。

④タネまき後は覆土してたっぷり水やり!

発芽まで乾かないように!



ココがポイント!

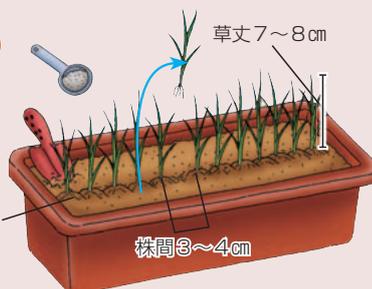


②間引き：タネまき後10~14日、発芽して草丈7~8cmに生長してきたら、間引きを行います。勢いのよいものを残し、ほかは引き抜いてください。間引き後、コンテナ全体に化成肥料を10g程度散布します。

### 間引き

間引き後 化成肥料 10g 追肥

その後 軽く土寄せする。



③追肥：以降は、2週間ごとに間引き後と同量の化成肥料を追肥します。

### 追肥

2週間に1回 化成肥料10g

植え付け適期苗

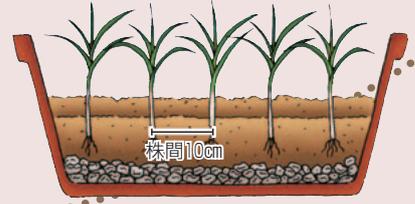
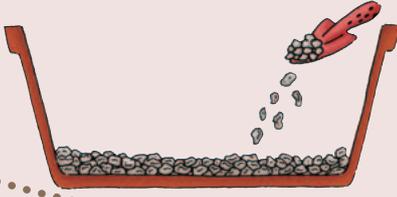


### 3 植え付け

植え付けは7月に行います。育苗した苗の株元が、太さ1~1.5cmになれば植え付け適期です。浅めに植え付け、ぐらつかないように株元をしっかりと押さえ、たっぷり水やりします

#### 植え付け

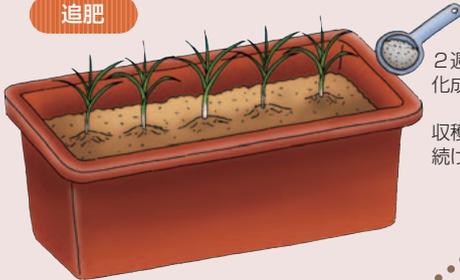
- 鉢底ネットを敷き、コンテナの底が見えなくなる程度に鉢底石を入れる。
- 土をコンテナの半分くらいの高さまで入れる。
- 浅めに植え付ける。



### 4 追肥

植え付け後は2週間に1回、化成肥料を10gまき、肥料分が切れないようにしてください。これを収穫まで続けます。

#### 追肥



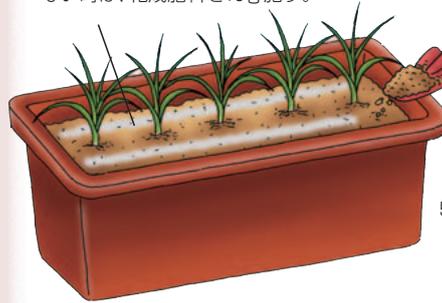
2週間に1回  
化成肥料10g  
収穫まで  
続ける。

### 5 増し土

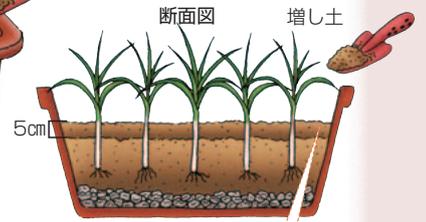
- 1回目：植え付け後は月に1回、コンテナへ培養土を5cmほど入れる「増し土」を行います。

自家製培養土で肥料が入っていない時は、化成肥料を10g施す。

#### 増し土 (1回目)



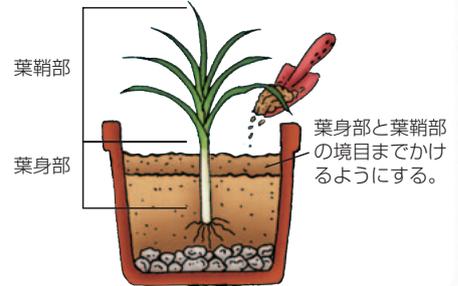
コンテナに培養土を  
5cmほど入れる。



葉の間に土が入ると、茎が  
伸びなくなるので注意!

#### 増し土 (2回目)

- 2回目以降：増し土の目的は、食用となる葉鞘部を軟白する(やわらかく白くする)ことです。土の量の目安は葉身部と葉鞘部の境目までとし、かけすぎないようにします。



### 6 病害虫

アブラムシにはオレート液剤、べと病にはボルドー剤を散布し、防除します。無農薬でも十分栽培可能です。

#### コラム 無臭ニンニクの正体は？

ニンニクとそっくりな草姿で、かつニンニクと同じような球根をつけるのに、においは少ない「無臭ニンニク」が人気を呼んでいます。これは一体、何という植物なのでしょう。

いろいろ調べた結果、行きついたその正体は「リーキ」でした。リーキは、タネから育てた苗を植え付け、葉鞘部を利用します。しかし、それだけでなく、秋に球根を植え付け、冬越しして、6月ごろに根元へできた球根を、無臭ニンニクとしてニンニク同様に用いる栽培もあるのです。



その正体はなんとリーキ！  
無臭ニンニク。

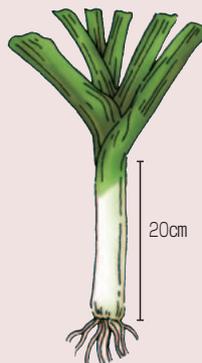


驚きですねえ！

### 7 収穫

収穫の開始は11月中旬~3月が適期です。寒さに当たると一層甘みが増しておいしくなります。軟白した葉身部の長さが20cm程度になったら、行いましょう。軟白部の土を取り除き、根元を持って引き抜きます。その後、土を落として水洗いし、利用します。

軟白した葉身部が、  
20cmくらいになっ  
たら収穫。



収穫したての「ポワロ」。土を洗い落とし、きれいにしてから食する。