

「花は栄養的にも優れている」

野菜の「花」を食べよう!

第1回

アーティチョークと花オクラ

地方文化研究所 所長 花谷 武



↑アーティチョークの花（紫色の品種もある）。

花が観賞用にもなる高級野菜
アーティチョーク

つくる時期と品種

地中海沿岸地方原産で、15世紀ごろからイタリアで利用され始め、フランス、ドイツ、イギリスに広まりました。現在はフランス、イタリアで多く消費されています。日本へは明治初期に導入されましたが、当時の嗜好、食生活に合わず、高級なホテルやレストランなどのためにごくわずかな量が栽培されていた程度で、一般には普及しませんでした。

植え付けて2〜3年目から収穫を始め、その後7〜8年間は収穫を続けることができます。株は大きく、草丈0・8〜2・0m、茎径1・5



↑収穫前のアーティチョーク。

食用とするつぼみは大きく、径15cmぐらいになります。品種によって形状が異なり、へん平なものから球

野菜を大きく分類すると、ダイコンやカブのように根を食べる「根菜類」、ホウレンソウやハクサイのように葉を食べる「葉菜類」、スイカやキウリのように果実を食べる「果菜類」に大別されます。
ここでは「花」を食べる「花野菜」を中心に紹介しましょう。花は実がなるためには大切な生育過程で、植物にとっては重要なひとつの生育段階です。見た目にも美しいもので、栄養的にも優れています。
しかし、食べられる時期は限られていますので、保存期間も短く、商品として売られている種類も少なく、食べようとするれば自分で栽培するしか方法はありません。つまり、いかに食べれば家庭菜園向きということになります。
今月号から3回のシリーズで、花を食べる野菜についてくわしく説明していきます。

cmぐらいになります。葉は大きく、羽状に深裂して葉先は刺状になり、葉の表面は灰緑色、裏面はやわらかい葉毛が密生して白く見えます。

形、広卵形のものまであります。つぼみが十分成熟したときに、花梗を2〜3cmつけたところを切り取って利用します。食用するのは総苞片の基部と花托。最近ではつぼみのみでなく、花梗も利用できる品種もある



↑総苞片を1枚ずつはがし、その先を指先でつまんで食べる。

ようです。また、春先の若葉も軟白して利用します。

花の色は緑色と帯紫色のものが
あり、たいへん美しく、観賞用として
生花でもドライフラワーでも楽し
めます。

品種としては早生の「カミー・ド
・ブルターニュ」、品質のよい「ラ
ージ・グリーン・グローブ」、豊産
性の「セレクトッド・ラージ・グ
リーン」などがつぼみ用として有名で
す。また、新芽の軟白用としてはカ
ルドン系の品種が用いられます。

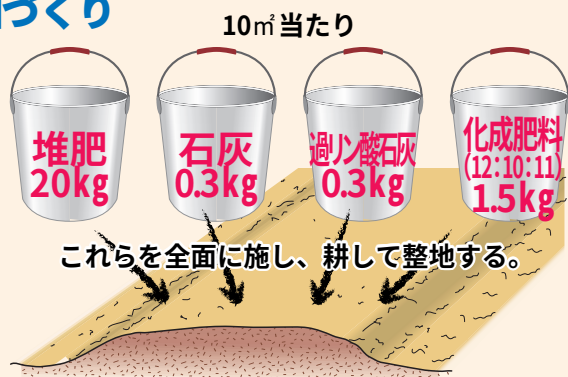
つくり方のポイント

苗づくりの種類

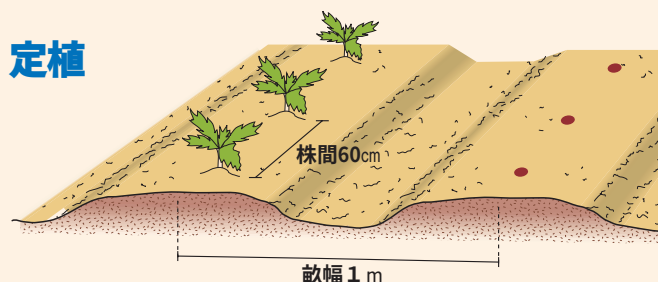
苗は実生、株分け、
根挿しなどにより生産できます。タ
ネまきの適期は4～5月ですが、ハ
ウスまきでは2月まきで4月下旬に
定植すればその年に収穫することも
できます。

株分けの場合は4月から9月に、株
元から発生した萌芽をかき取って新
しい畑に植えます。また、根挿しは
8月下旬に根を掘り出し、10cmぐら
いに切って苗床に挿し、芽出しをし
ます。その後10月下旬に定植します。

畑づくり



定植



アーティチョーク栽培暦（タネまき）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			◎	◎	×						
※収穫は定植後2～3年後											
◎：タネまき時期			—：育苗期間			×			—：定植		
—：栽培管理時期						—：収穫時期					

タネまき

排水のよい場所を選び、
10㎡当たり化成肥料0・5kg、過リ
ン酸石灰0・5kgを施してよく混和
し、条間30cmぐらいの条まきにして
覆土をします。発芽して15日ほどし
たら、株間20cmに間引きします。

定植・管理

根が深く入りますので、
排水のよい畑を選び、10㎡当たり堆
肥20kg、石灰0・3kg、過リン酸石
灰0・3kg、化成肥料1・5kgを施
し、深耕・整地します。5月中旬に、
畝幅1m、株間60cmに定植し、以後
2カ月に1回、化成肥料0・5kgを
追肥します。

定植後、つぼみを収穫するまで2

花を眺めてあとは食卓に 花オクラ（トロアオイ）



↑花オクラの花。

つくる時期と品種

「花オクラ」は俗名で、正確には
「トロアオイ」といいます。おな
じみの「オクラ」と同じく、アオイ
科の植物です。1年生の植物で薬用
や観賞のために栽培され、根は紡錘
状で粘液を含み、茎は直立して2m
もの高さになります。全体に毛があ
り、葉は大型で掌状に5～9深裂し、
長い柄で茎に互生します。花は夏か
ら咲き、径10～20cm、淡黄色で中心
は紫褐色の円形の5花弁が螺旋状に

3年かかります。秋には茎葉が枯
れるので刈り取り、追肥を十分に施
します。

料理の方法、食べ方

つぼみをゆで、総苞片を1枚ずつ
はがしてその先を指先でつまみ、お
好みのドレッシングやレモンバタ
ーなどをつけ、基部を歯でしごいて食
べます。花托は詰め物をしてグラタ
ンに、花梗のやわらかい部分はサラ
ダなどに利用します。

糖質が多いので、ホクホクした味
わいがあり、ミネラル類も多く含ま
れています。

※1 レモンバター……バターにレモンの絞り汁や塩を入れ、練り混ぜたもの。



↑定植前の花オクラの苗。

配列します。花卉の厚さは薄く、1日ではびみす。雄ずいは多数あつて単体となります。和紙をつくる時、粘着剤としてこの根を利用します。暑さに強く、吸肥性にも富んでいるので、保水性・排水性がよく、肥よくで、日当たりのよい場所を選んでつくりましょう。発芽初期に多湿だと病気が発生しやすい一方で、乾燥しすぎると生育が悪くなるので注意しましょう。比較的、高温乾燥の条件下で育苗します。

タネをまく時期としては、夜間の温度が15℃以下で生育が鈍り、10℃以下になると生育が停止しますので、

露地栽培では5月中下旬ごろがよいでしょう。

つくり方のポイント

畑の準備 連作を嫌います。なるべく同じ畑には続けてつくりたくないよう

にすることが大切です。

肥料が多すぎると樹勢が旺盛になりすぎてしまします。前作の残肥を考えて、元肥を加減してください。また、土の保水性と排水性が大切ですから、十分に堆肥などの有機質を施す必要があります。

タネまきの7～10日前に10㎡当たり堆肥20～30kg、化成肥料1kg、石灰質肥料1kgを全面に均一にまき、耕して整地し、まき床をつくりまします。**芽出しを行う** タネの皮がかたく、水分の吸収が悪いので、1～2日間水に浸した後、30℃ぐらいの室温で乾かさないうちに芽出しを行い、タネまきを行います。

タネまきは適期に、直まきで 発芽

適温は28～30℃と高温を好みます。早まきをするとう温が低いため、発芽に日数がかかるだけでなく大切なタネが腐敗するので、地温が高くなってからまきましよう。

根は直根性で細根が少ないため、移植が難しいので、直接畑にタネを

まくのが普通ですが、栽培本数が少なくてよいので、ポットで育苗してもよいでしょう。

直まきの場合は畝幅60～90cm、株間30～40cmとし、1カ所に4～5粒ずつまきまします。発芽初期は多湿に弱いので、排水をよくすることが大切です。

その後の管理 本葉4～5枚のころ、

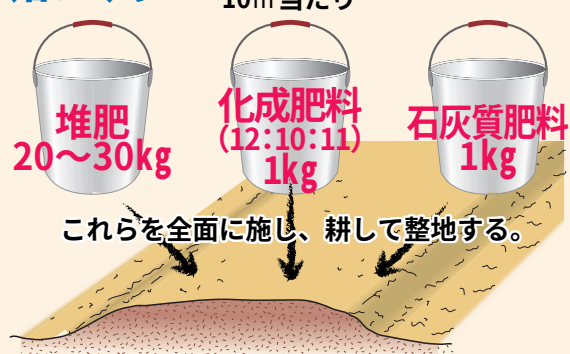
茎葉の奇形、生育の遅れ、病気・害虫に侵されたものを間引き、1カ所1～2本にします。追肥は樹勢や葉色に応じて、2～

3回に分けて化成肥料を施します。また、葉が茂りすぎると光線不足になるので、適宜、摘葉ましよう。

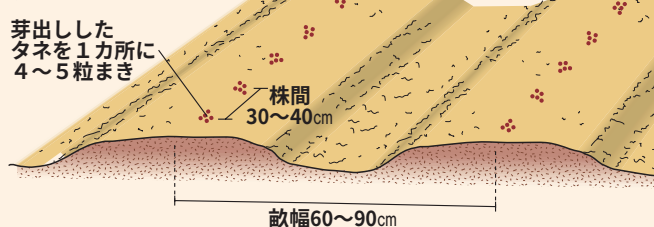
利用方法

花オクラは1日花なので、早起きをして、まだ開花しないつぼみのうちに収穫まします。収穫したら水盤に生けるなどして、1日中観賞できます。その後、夕方には料理に活用できます。たとえば酢のものにしたりサラダに混ぜるとぬめりがあつておいしくいただけます。

畑づくり



タネまき



花オクラ栽培暦

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				◎							

◎：タネまき時期 ———：栽培管理時期 ■■■：開花時期