

意外と知らない?!

新連載

マイナー野菜の栽培とその利用 ①

トウを食べる中国野菜、サイシン



作りやすさ、栄養価の高さなどメリットの高い野菜としてアピールしたい。

サイシンはハクサイの仲間の1年生植物です。原産地はヨーロッパですが、古くに中国へ伝わった後、アジアで野菜として発達しました。菜心あるいは菜苔、油菜心などと呼ばれています。日本ではまだあまり普及していませんが、作りやすく、栄養価も高い野菜です。薹のある茎と若葉を食べ、どんな料理にもよくあいます。

栽培方法は、3〜9月に直まきすれば、5〜11月ごろに収穫できます。低温期では薹がでやすいので、温暖期にタネをまき、大きくしてから寒さにあうようにします。多くの品種は早生種で、暑さ寒さにも強く、生育は旺盛です。栽植密度や施肥量も普通の菜葉類と変わりません。また、生育期間は30〜45日くらいと短いので、病虫害は比較的に少なく、特に低温期ではあまり問題になりません。高温期に病虫害が発生する場合は被害が広がらないよう早めに防除し、寒冷紗などのベタがけて虫害も防げます。



長い茎のまま料理されたサイシンの炒め菜。より鮮やかな緑色が楽しめる。

薹は高温期でもできやすく、小苗で出薹すると葉数が増えなかつたり茎が細くなるとともに、トウの伸びも悪くなります。そこで、肥料切れを起こさせないよう元肥を入れたり、乾燥させないようにこまめに灌水すると、大きな苗になつてから薹ができるようになり、収量も増加します。



中国・天津でのサイシン栽培圃場。日本ではなじみの薄い野菜だが、アジアでは非常にポピュラー。

きますが、開花すると茎がかたくなるので、早めに収穫します。調理法としては、中国や東南アジアでは、よく油炒めにして食べられています。日本でも、薹を食べるブロッコリーやニンニクのトウといった花菜類の消費が伸びていますが、それは花菜類の栄養価が高く、おいしいからです。ハクサイと比べるとビタミンA（βカロテン）は8倍、ビタミンCと鉄分は5倍、カルシウムは1・2倍も多く含まれています。

京都府立大学大学院 農学研究科 教授
藤目 幸擴



昭和44年京都大学大学院農学研究科修了、57年に農学博士。平成14年より京都府立大学大学院農学研究科教授、17年には同大学農学部附属農場長も兼任。『農業技術体系野菜編』第6巻「ブロッコリー」（農文協、共著）をはじめ、著書多数。16年1月〜17年12月には、園芸新知識・野菜号で「今さら聞けない野菜発育のメカニズム」を連載。