

## コマツナ べた掛け資材で害虫を防ぐ



コマツナは耐寒性があり、冬の寒さで特においしくなります。ビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。

### 【品種】

近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、早取りでは「早どり小松菜」（トホク）、長期取りでは「里きりり」（武蔵野種苗園）、普通取りで「まどか小松菜」（不二種苗）などが良いでしょう。

### 【栽培期間】

一般地ではほぼ周年栽培でき、草丈20〜25cmを目標に、春まき（3〜5月）は30〜50日、夏まき（6〜8月）は

図1 畑の準備

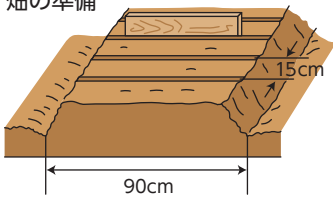


図2 種まき

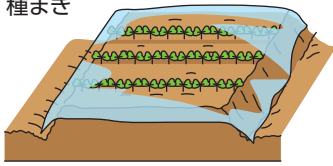
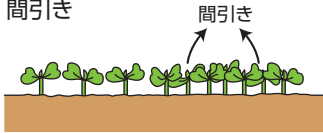
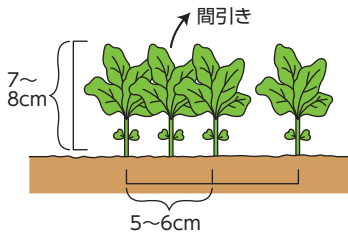


図3 間引き



(1) 子葉が重なる部分を間引く



(2) 草丈7〜8cmのときに5〜6cm間隔に間引く

20〜25日、秋まき（9〜11月）は30〜60日で収穫します。冬まき（12〜2月）は、トンネルやべた掛け資材で保温し、60〜90日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまいて、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

### 【畑の準備】

種まき2週間前に1㎡当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料（NPK各成分で10%）100gと堆肥2〜3kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅90cmの栽培床を作り、畝に直角に条間15〜

20cmの種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります（図1）。

### 【種まき】

種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。種まき後はべた掛け資材を使い、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です（図2）。被覆は収穫の5〜7日前に取り除きます。

### 【間引き】

初めは、本葉が見える頃に子葉の重なっている部分を間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5〜6cm程度の間隔にします（図3）。間引き後は株がぐらつくのを防ぐため、株元に土寄せします。

### 【病害虫の防除】

生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。不織布のべた掛けやネット栽培によりアブラムシ、コナガなどの害虫の侵入を防ぎます。

### 【収穫】

草丈20〜25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします。収穫が遅れると葉が堅くなり、食味も落ちてしまいます。

ニンニクとガラスープの旨みで中華屋さんの味！

## 小松菜卵炒め

2人前

小松菜	1束150g
卵	2個
生きくらげ	2〜3枚
マヨネーズ	大さじ1
ニンニク	1斤
料理酒	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1
白ごま	適量

### 作り方

- フライパンにごま油とみじん切りにしたニンニクを入れ香りが出たら、マヨネーズを混ぜた溶き卵を入れて半熟状にし、一旦取り出す。
- 同じフライパンにひと口大に刻んだきくらげと小松菜を入れて、しんなりするまで中火で炒めAの調味料を入れる。
- 卵を戻して炒め合わせる。
- お皿に盛り付け、いりごまを散らす。

