

人気が高く育て方も楽な水菜 早めに収穫してサラダにも

京野菜の1つ、水菜。かつては大株に育

て、もっぱら煮物や漬物に用いられていま
したが、シャキシャキした歯ざわりの良さ
と独特の味わいがサラダやトッピングに
もよく合い、人気が高まっています。さわ
やかでやさしい葉色ですが、実は緑黄色野
菜の一つ。

大きな株(葉の数は数百枚以上にもな
る)に育てるには、少し涼しくなった9月
上旬に育苗箱に種まきします。本葉2枚の
ころ苗床に移植し、本葉5〜6枚の苗を作
り、うね間50cm、株間35cmに植えつけます。
この旧来の育て方でとれる水菜は、煮物、
漬物など和風の料理向け。寒気が増すにつ
れて本当の味が出てきます。

小さな株は随時種まきして、生育途中で収
穫します。生食または汁の実など、和洋を問

わず幅広い料理で楽しむことができます。

長型プランターなら2列、畑ならうね間
40cmに鉄幅のまき溝を作って直まきし、本
葉2〜3枚のころ6〜7cmの株間になるよ
う間引きします。小さな間引き菜も有効に
利用しましょう。一見か弱そうに見えませ
が、思いのほかよく生長するので、初めて
の方でも十分育てることが出来ます。

品質の良いものを育てるには、畑なら
元肥に完熟堆肥(ピートモス、ヤシがらで
もよい)と油かす、化成肥料を与え、プラ
ンターなら肥料入りの野菜用土を用いる
ことが大切です。また生育中、大株なら
2回、小株なら1回、化成肥料を畝間に
施し、軽く中耕します。プランターなら
液肥を与えます。虫がつきやすいので、
十分に注意してください。

彩・菜・栽

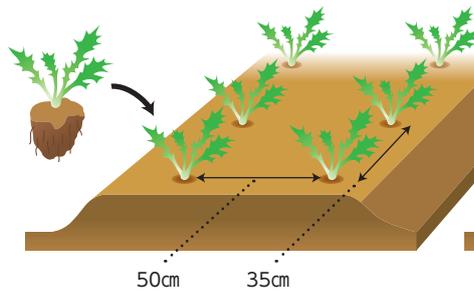
2020年
9月



コップの底3〜4センチほどに水を入
れて水菜を一束。手近に置いてあし
らいや青みにもどんどん使いましょ
う。

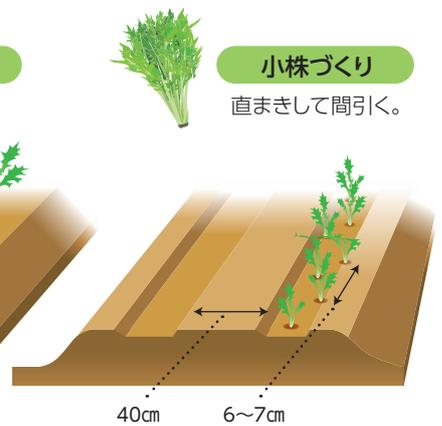
大株づくり

苗を植える。



小株づくり

直まきして間引き。



やわらかい小株のうちにとんどん収穫
サラダでワシワシ召し上げれ
水菜のレシピ 2〜3人分

一味のピリリがあとをひく濃厚な味でおつまみにも
ごまマヨサラダ

- 水菜.....2〜3束
- ちくわ.....4本入り1袋
- マヨネーズ.....大さじ3〜4杯
- 胡麻ドレッシング.....大さじ3〜4杯
- 一味唐辛子.....4〜5振り

①水菜は3cm、ちくわは
5ミリの斜め切りにし
てすべての調味料と和
える。



温玉のつけでごちそう感

- 水菜.....2〜3束
- 温泉卵.....1〜2個
- ベーコン.....2〜3枚
- にんにく.....1片
- 韓国のりまたは味のり.....適宜

①湯が沸騰したら火を止め、冷蔵庫から出し
た卵をそっと入れて12分置く(温泉卵)。
②ベーコンとみじん切りにしたにんにくをカリ
カリに焼く。

③3cmに切った水菜と②
を和えて器に盛り温泉
卵とのりをのせる。好
みのドレッシングでいた
だく(しょう油系か、め
んつゆもおすすめ)

