

# 彩菜栽

2017年  
7月

## 暑さ寒さに強く 連作もできる小松菜



あえ、生揚げや肉、魚との合わせ炒め、そして漬物にと幅広く使えます。

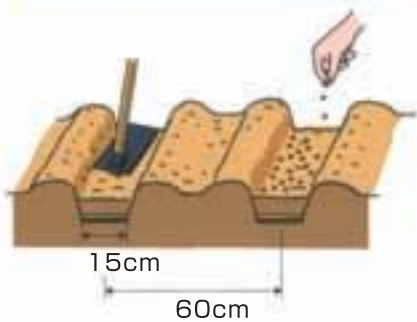
耐暑、耐寒性共にあり、連作障害も出にくく育てやすいので、自家菜園にはうってつけ。周年的に栽培してもよい野菜といえましょう。

一番のまきどきは8月下旬～9月中旬ですが、後述のように7月からでも種まきできます。

葉形や彩りの異なる

在来のカブから分化した漬け菜の一つ。現在の東京都江戸川区の小松川周辺で盛んに作られていたのが名があります。  
カルシウムを多く含む(野菜の中でも最多、ホウレンソウの3倍強)、鉄分、ビタミンB、Cなどの栄養素も豊富です。  
あくがほとんどないので、ゆでこぼししないでおひたし、汁の具、ごま

る多くの品種、系統があります。近年人気の高いのは丸葉で葉に厚みのある葉色の緑の濃い品種(多くはチンゲンサイの性質を取り入れた改良種)です。  
育て方は、野菜の中でもやさしい部類



抜き取り収穫



かき取り収穫



ですが、寒さ、暑さの厳しい時期の良品取りには元肥に良質の完熟堆肥や油かす、化成肥料などを畑全体にばらまき、20cmぐらいの深さによく耕し込んでおくことです。生育の様子を見て、後半葉色が淡く、育ちが遅いようなら15～20日置きぐらいに化成肥料と油かすを列間にばらまき、くわで軽く土に耕し込んでおきましょう。

秋はいろいろな害虫にやられやすいので、早めに薬剤散布をしたり、べた掛け資材を被覆して飛来を回避します。

収穫は通常葉長が22～25cmぐらいになったら根元から抜き取り、または刈り取りします。

小規模の家庭菜園では葉をかき取り収穫するのも良いです。

私の場合、やや離れた畑ではなく庭先の小菜園の5cm長の畝1列に、7月に種まきし、葉をかき取り収穫し、8月から3月下旬まで8カ月の長い間収穫しています。小松菜はとう立ちするまで節間はほとんど伸びず、株元付近の葉が次々と出てくるので草姿はいつも低いままなのです。3月下旬を過ぎるととう立ちしてくるので、それもナバナ同様に摘み取って食べます。ほろ苦い、さっぱりした味も良いものです。

この摘み取り長期栽培の品種としては、サカタのタネの「きよすみ」などがおすすめです。