

# 育てやすく、長く楽しめるサンチュ

サンチュというのは韓国、北朝鮮の呼び名で、日本ではカキチシャまたは包菜(つつみな)の名があります。

その名の通り、大きくなった葉を下方の茎からかき取り収穫すると茎は上へ向かって伸び、葉を増やしていくので、それを順次、長い間取り続けていくことができます。1株から数カ月間に数十枚以上の葉を得ることができるのです。

そしてサンチュの魅力は、葉脈が柔らかく平滑で、葉が破れにくいこと。そのため焼き肉を包んで食べるのに多用されますが、肉だけでなく刺身を包んでもよく、もちろんサラダやトッピング材に用いても十分その役割を果たしてくれます。

育てる株数はそう多くなくてもよく、庭先のミニ菜園やプランターでも十分実用効果を上げられるのも家庭

菜園向きの野菜としてお薦めな理由です。

品種はあまり分化しておらず「青葉チマサンチュ」「赤葉チマサンチュ」(タキイ種苗)、「チマ・サンチュ」「赤葉チマ・サンチュ」(サカタのタネ)、「アカチマ」「アオチマ」(トキタ種苗)などがあります。プランターでは、青赤を混植すれば見て彩りを楽しむこともできます。

種まきの適期は4月と8月です。少ない株数でよければ3号ポリ鉢、多く必要なら128穴のセルトレイに、いずれも育苗専用の良い用土を用いて4〜5粒ずつ種まきます。覆土はごく薄くし、発芽まで新聞紙で覆い保湿し、途中間引いて1本立てとし、本葉4〜

5枚の苗に仕上げで植えます。

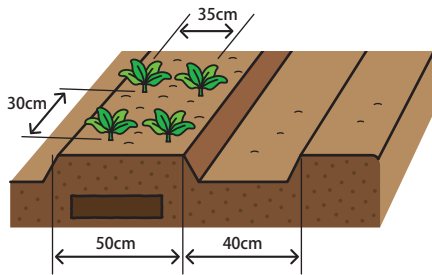
生育期間が長いので、元肥には良質の完熟堆肥を十分与えておきます。植え付け後は生育の様子をよく観察しながら、15〜20日に1回ほど、1株当たり油かす小さじ2杯、化成肥料小さじ1杯ぐらいを株の周囲(畑なら畝の片側)にばらまいて軽く土に混ぜ込んでおきます。プランターでは、その他に葉の伸びが遅くなったら液肥を所定濃度に薄めて灌水(かんすい)代わりに施すと肥効がよく表れます。

収穫は、葉の長さが15cm内外に

育ったら、下の葉から順次かき取って利用しましょう。1回に取る葉数は、

通常1株2〜3枚以内と考えてください。収穫し続けると茎は伸び、太くたくましくなっていくきます。老化した葉が残ったり、葉かきした後の葉の付け根が残ったりしたら、それを取り除いて茎をきれいにし、病害が発生したりしないようにしましょう。取り立ての新鮮な葉は、直売所でも人気商品になっているところが多く見られます。

畑への植え方



長形プランターなら3株植えに



新鮮な収穫菜



## 彩・菜・栽

2020年  
3月