

寒さに耐えて甘みを増す

タアサイ

広がった形が印象的な新顔の中国野菜

タアサイはアブラナ科の中国野菜で、わりに新顔といえます。漢字で書くと「塌菜」。塌（とう）という字には「つぶれた」という意味があるそうで、その名の通り地面にペタッとへばりついたような少し変わった形をしています。最近でこそ家庭菜園で育てているのを見かけるようになりましたが、この形のせいなのか、あまり市場には出回っていません。

通常は秋播きで、冬までに収穫となる点ではツケナといわれるアブラナ科の結球しない葉菜類と同じです。

しかし、タアサイはほかのアブラナ科に比べて寒さにめっぽう強く、春播きと秋播きで姿が異なるという変わりものなめです。前述のように秋播きのタアサイは葉が広がった形になりますが、春にまくと“立ち性”といって葉が上に伸びていきます。ハクサイのように莖が分厚くなってしゃもじのような菜が次第に立ってきます。

寒さに強い秘密はその姿にあり

秋播きのタアサイが寒さに強いわけは、葉が立ち性にはならず、“ロゼット”といわれるバラの花が開いたような格好になるからです。わりと早く大きな葉が次々と出てきますが、上へは伸びず、中心部に向かって次第に小さく短い葉が何枚も重なっていき、地を這うような形に広がっていきます。中心部の芽がぐっとへこんだロゼット状になるおかげで、冷たい風や寒さにさらされず、太陽の光を葉の全体で受けることもできるのです。これが寒さから身を守る植物のスゴ技なのです。

寒さをやり過ぎて、凍結しないようにするための植物のスゴ技はほかにもあります。ネコヤナギは暖かそうな細かい毛で覆われた外套を着ていますし、ネギは高分子のセルロース粘液を内部にドロドロ溜めています。ハウレンソウのように寒くなるほど甘くなるという野菜は、糖分（糖アルコール）をたくさんつくって細胞内にある水分が凍らないようにしています。タアサイもこのタイプ。こうした細胞内部の凍結防止剤のおかげで、霜が降りる季節になるといっそう甘みやおいしさが増して食べ頃になるのです。

子葉が開いたら間引き左右対称なものを残す



関東以西なら、霜が降りるまでタネ播きが可能です。ここでは育苗してから植える方法を紹介します。

土が湿るまで底面給水させた育苗ポットにタネを3粒、正三角形に置き、少量の土をかぶせます。このとき上からジョウロで水をかけないように。タネが動いてしまうからです。

発芽して子葉がしっかり開けばジョウロで灌水しても大丈夫です。そして間引きをして1本立ちにします。

間引きのポイントは子葉が大きくて左右の葉のサイズが同じくらいの株を残すこと。この子葉の選別はとても大事な作業です。なぜなら子葉には次に出てくる本葉を育てると同時に、土の中の根の出方を決定づける重要な役割があるからです。子葉の大きさが左右で違うもの、一部に欠損があるもの、虫にほんの少しでもかじられたものは、後々の生長に大きく影響するので抜いてしまいます。

さて、本葉が3枚展開しかけてきたら定植です。苗を植えたあとは、できるだけ土が見えないようにワラや刈り草で畝を平たく薄く覆います。雨滴が畝をたたいて土が跳ねると、タアサイの葉と葉の間に土が入り込んでしまい、洗うのが面倒になるからです。本葉3枚まで育った苗は十分寒さに耐えられますが、よっぽど寒い場合は不織布のべた掛けをしておくといいでしょう。

追肥しにくいロゼットは元肥しっかりで育てる

タアサイの養分は元肥で与えるようにしてください。なぜなら地表近くに葉がペツタリと張りついて育つので追肥がしにくいからです。とくに生育の後半で、隣同士の大きな葉が触れ合う頃には難しくなります。はじめに元肥をしっかり与えておけば、追肥は必要ありません。

また、DATAの土づくりに記述した施肥量は標準ですが、肥沃な畑であれば減らしても結構です。もし、元肥を減らして追肥して育てる場合は、菜が10枚ほど展開する頃、葉の際に沿ってポカシ肥料を1株あたり大さじ1杯程度、ぐるっと囲うように施してください。

花が開いたような形をそのままピザに

タアサイがもっともおいしくなるのは先に説明した通り、霜が降りてからになります。

収穫は大きく葉を広げたものから順にしていきます。直径20～30㎝のものが食べ頃です。大きい葉をめくって株元を確認して、葉や茎を傷つけないように鎌などで切断します。

クセのない味で妙め物などにすることの多いタアサイですが、とっておきの食べ方を紹介します。タアサイをまるごと使ったピザです。ワインに合いますよ。

まず、Lサイズのピザ生地にピザソースを塗ってから、洗って水気を切ったタアサイを葉の表側を上にしてまるごと置きます。葉の上には好みでサラミのスライスやベーコンを広げ、あるいはアンチョビを散らしてから、トマトスライス、ピーマンなど具材をトッピングします。最後にチーズをたっぷり散らしてからオーブンで焼きます。チーズがとけたら食べ

頃。食べやすい大きさに切って、かぶりつきましょう。

タアサイの育て方

- 1 育苗ポットに育苗用土を入れ、底面給水させてから正三角形になるようにタネを3粒播き、上から少量の土をかぶせる。
- 2 子葉の形が対称なものを残して間引き、1本にする。本葉が3枚出かけた頃、畝に2列、株間30㎝で定植し、土が見えないように刈り草を平らに敷く。
- 3 苗が小さいうちは不織布をべた掛けしておく。大きく葉を広げ、20～30㎝に育った株から根元を平鎌で切って収穫する。収穫したタアサイは裏側を見て古い葉や傷んだ葉を取って洗う。芯のかたい部分は包丁の刃元で円錐状にえぐる。

DATA

和名：塌菜（タアサイ）

別名：如月菜（きさらぎな）など

原産地：中国

科名：アブラナ科アブラナ属

分類：一年草

土づくり 60㎝幅の平畝を用意し、深さ20㎝の溝を2列掘る。元肥として1平方メートルあたり、ポカシ肥料を移植ゴテ2杯分ずつよく土に混ぜておく。

ナフコで購入した(株)トーホクの種袋と同社の育て方紹介URL

<http://item.rakuten.co.jp/saienlife/z57-10-00262/>

- ・年内に大株にならないよう9月頃に、種を播きます。
- ・畑には、幅60cmに薄く「すじまき」してかるく土をかけます。
- ・発芽まで10日くらいかかりますので、ワラやモミガラをかけます。プランターの場合は、新聞紙などで乾燥や強い雨を防ぎます。
- ・畑には1平方メートルあたり、堆肥2.5kg、苦土石灰100g、化成肥料80gを施しておきます。
- ・順次間引きし、株間を30cm位にしてください。

10リットル入りの種袋の価格は162円。生産地は、中国野菜ながら伊国で発芽率は90%以上との表示が

