園芸ワンポイント

ナバナ

田中　義弘

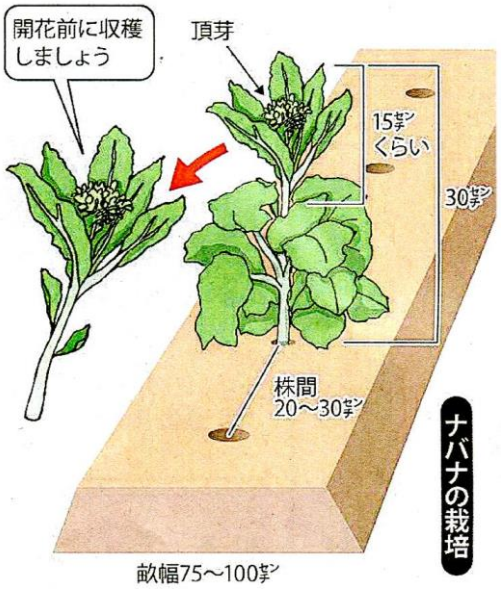
家庭菜園にも最適

ナバナ（菜花）は「花菜」又は「菜の花」とも呼ばれ，早春を連想させる野菜です。野菜の分類では野沢菜，小松菜，チジンゲンサイなどと同じ仲間で，ツケナ類に属しています。ナバナとして出荷されるものには大きく分けて２種類あり，一つはハクサイやカブと同じ仲間で日本アブラナの一種である在来ナタネで，主に花蕾を主体に収穫します。もう一つは西洋アブラナである洋種ナタネで，主にとう立ちした茎葉を利用します。

一般に沿道で見られるものは，洋種ナタネが多いですが，毎年この時期に開催される指宿市の菜の花マラソン用に植え付けられている菜の花は在来ナタネで，その一部は食用としても栽培されています。

今回は園芸店などで容易に購入できる在来種について紹介します。ナタネは，江戸時代にはほとんど照明用の油を採るために栽培されていました。花そのものを食べるようになったのは明治以降ですが，貯蔵性や流通性が劣り，地域特産的な栽培にとどまっていました。ナバナが野菜として注目されだしたのは昭和３０年代後半からで，特に５０年代以降急速に伸び，最近は輸送技術の向上にともなって全国的に栽培されるようになっています。

料理法は簡単で，さっと湯に通しておひたしやサラダはもとより，妙め物などさまざまな料理の材料に幅広く利用されます。特有の苦味，香り，歯ざわり，彩りなどが楽しめます。栄養価が高く，特にカルシウムやビタミンＡ，Ｃの多い，機能性に優れた今注目の緑黄色野菜です。



ナバナは土地を選ばず，家庭菜園や容器栽培にも最適です。２０度前後の比較的冷涼な気候を好み，幼植物の時期から低温に感応して花芽分化し，その後，とう立ちします。施肥は１平方㍍当たり堆肥２㌔，苦土石灰１００㌘，化学肥料１００㌘（チッ素，リン酸，カリ１５％の場合）程度を施します。**９月から１１月に種を播くと１１月から翌年の４月ごろまで収穫できます。畝幅７５～１００㌢に筋播き又は点播きし，間引きをしながら最終的に株間２０～３０㌢になるよう**にします。

種播きから収穫までの日数は６０日から９０日くらいが目安で，主茎が３０㌢くらいに伸びたときに頂芽を収穫します。収穫の適期は葉の間ら蕾が見えるようになった開花前です。早採りせず花蕾が大きく膨らむまで待って収穫しましょう。頂芽を収穫した後も，その後に伸びてくる側枝や孫枝でも収穫が楽しめます。

（鹿児島県農業開発総合センター園芸作物部野菜研究室主任研究員）

平成２８年１月１４日（木）／南日本新聞