手作り菜園

チンゲンサイ

季節問わず種まける

和田 義弥

梅雨が明けるとトマトやナスなどの夏野菜が収穫のピークを迎えます。一方，春先に植え付けたジャガイモやキャベツなどは収穫が終わって菜園が空きますので，堆肥を施し８～９月に秋野菜を植え付ける準備をしておくといいでしょう。

７月に種まきや植え付けをする野菜は多くありませんが，今回はあまり季節を問わずに栽培しやすいチンゲンサイを紹介します。

チンゲンサイは中国原産の野菜で，日本に入ってきたのは１９７２年の日中国交正常化以降といわれます。ハクサイの仲間ですが結球はせず，肉厚の葉と丸みをおびた茎が特徴です。ほのかな甘みと加熱しても損なわれないシャキシャキとした歯ざわりが持ち味で，中国料理はもちろん洋風料理にも人気の食材です。

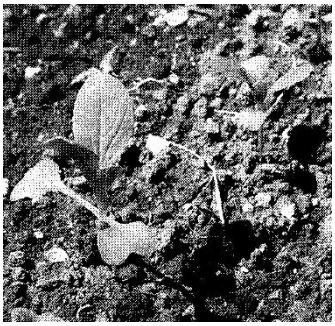
チンゲンサイは漢字で書くと「青梗菜」。梗（茎）が青いという意味です。同じ仲間で茎が白いものはバクチョイといい，漢字では小白菜や白梗菜と書きます。

やや害虫の被害はあるが、大きく育ち収穫適期

育て方

チンゲンサイは長期間栽培できる野菜です。一般的には春から秋が栽培しやすい季節ですが，ビニールトンネルなどで防寒すれば冬の間も育てられます。種まきから収穫までは，春や秋で５０～６０日，夏まきで４０日，冬まきは７０～８０日です。

畝は幅１㍍ほど。種は条間１５～２０㌢ですじまきします。本葉１～２枚で，隣の株と葉が重ならない程度に１回目の間引きを行ってください（**写真**）。本葉４～５枚で２回目の間引きをし，株間１５～２０㌢にします。



育苗して植え付けることもできます。その場合，ポリ鉢に４～５粒の種をまき，間引いて１本にしたあと，本葉４～５枚の頃植え付けてください。夏の時期は，育苗して植え付けた方が，

雑草に負けないのでいいかもしれません。

チンゲンサイは，キャベツやハクサイなどと同じアブラナ科で，コナガやアオムシなどの害虫がつきやすいので，防虫ネットなどで畝を覆っておくと安心です。草丈が２０㌢くらいになり，茎の下の方が丸くふくらんできたら，株元を包丁などで切って収穫してください。

プランターでも

小さいので丸ごと調理できる

栽培期間が短いチンゲンサイは，プランターでも作りやすい野菜です。なかでも草丈１０～１５㌢ほどのミニ品種は人気。長さ６５㌢ほどの一般的な長方形のプランターで５～１０株育てられます。

土は，腐葉土などを混ぜて自分で作ることもできますが，市販の培養土を利用すれば手軽です。間引きながら大きくするのは畑で栽培する場合と一緒。注意することとして，夏は土が乾きやすいので，水やりを忘れないようにしてください。

しんぶん　赤旗　２０１６年7月3日／くらし彩々