

ミズナ

水だけでも育つ菜

和田 義弥

9月になっても暑い日が続きますが、日は徐々に短くなり、彼岸を過ぎる頃には気温も一気に下がります。秋が深まるにしたがって野菜の生育もゆっくりとしていきますので、この



大きなものは1株にもなる

時期は早めの種まき、植え付けを心がけましょう。

年明けに収穫を迎えるミズナも種まきは9月です。ミズナは日本原産のツケナ（漬け菜）の仲間で、古くから京都で栽培されていた京野菜。キョウナとも呼ばれます。ミズナの変種で京都の壬生（みぶ）付近で栽培されはじめた壬生菜などもあり、これは葉にギザギザがないのが特徴です。

スーパーなどに並んでいる

ミズナは水耕栽培によるものが多いようです。そもそもミズナという名前は、肥料を使わず水だけで栽培できることから、そう呼ばれるようになったそうです。実際に育ててみると確かにその通りで、地力のある畑なら追肥をしなくてもそれなりの大株ができます。

育て方

スーパーなどには一年中並んでいるミズナですが、本来の旬は冬。京都では「ミズナが並ぶと冬本番」ともいわれ、低温条件でじっくり育てたミズナは葉が柔らかく、味わいがまろやかになります。

種まきは9月中旬～10月上旬。幅40～50センチの畝に株間40センチほどで3～4粒ずつ点まきします。肥料分はそれほどなくてもよく育ちますが、種まき前には元肥として堆肥などを施しておくといでしょう。発芽後、本葉2枚で2本に間引き、本葉3～4枚で1本立ちにします。



セルトレーやポリ鉢で育苗することもできます。その場合、本葉5～6枚に育てた苗を植え付けるとよいでしょう。

秋は春と並んで害虫の多い時期です。気温が下がる10

月中旬～下旬頃までは、ヨトウムシ、コナガ、アオムシなどの防除を怠らないようにします。防虫ネットで覆うか（写真）、頻繁に畑を見回るようにして、害虫を見つけたら直ちに除去するなどしてください。

葉の長さが40㎝ほどになり、下葉の色が淡くなってきたら収穫適期です。葉がバラバラにならないように株元を包丁などで切り取って収穫します。

秋はツケナの栽培適期

長野県野沢温泉村原産の
野沢菜もツケナの仲間



漬物に用いるアブラナ科の葉菜のうち、結球ハクサイやカブを除く野菜をまとめてツケナと呼びます。ツケナの仲間にはミズナのほか、野沢菜、タアサイ、カラシナ、タカナなどたくさんあり、いずれも秋が栽培適期です。

直まきして間引きながら大きく育てるところや注意する害虫など、栽培方法はミズナとほぼ同じです。ミズナの育て方を参考にいろいろなツケナに挑戦してみましよう。地域ならではの特産ツケナを育ててみるのも面白そうです。