

②1 ナバナを育てよう

蕾が膨らんだ頃に収穫を

ナバナは、春を告げる季節感に富む野菜です。独特のほろ苦さと香りが特徴で、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていることから、あえ物やおひたしに使われます。地中海沿岸が原産地とされ、日本へは弥生時代に中国から伝わり、日本全国に広がったと考えられています。栽培が比較的簡単で初心者におすすめの花野菜です。

栽培のポイントは、日当たりのよい場所で育てることです。現在は、菜種油の原料のほか、鑑賞用に広大な敷地に栽培しているケースが増えています。

①畑の準備

種まきの2週間前に苦土石灰を1平方メートルあたり100グラム～150グラム散布し良く耕します。その後、1週間後に、堆肥を1平方メートルあたり2キロ、化成肥料（成分15・15・15）を、1平方メートルあたり60グラムを施し良く耕します。

②種まき

約60センチの幅で高さ10～20センチ程度のうねを作り、20～30センチ間隔に種を4～5粒まき、土をかぶせて十分に水を与えます。

③間引き

本葉が2～3枚になった頃、2本立ちに間引き、本葉が4～5枚になった頃に1本立ちに間引きます。間引く際に、根ごと引き抜くと残す方の株の根まで傷めてしまうので地際をハサミで切りましょう。

④追肥・土寄せ

種まき40日後、1平方メートルあたり追肥用化成肥料（16・0・16）40グラムを施し、軽く土寄せします。収穫以降の肥料切れは、ナバナの品質を落とすので、忘れずに追肥を施しましょう。

⑤病害虫防除

ナバナは、寒さに強く、比較的、病気に強い植物ですが、立枯病や白さび病、菌核病などの病気に感染することがあります。また、アブラナ科植物に多いハダニやアオムシなどの害虫の被害を受けることがあり、早期発見および早期防除が必要です。

⑥収穫

ナバナの花茎が10～15センチ位で、蕾が膨らんできた頃が収穫時期です。花が咲いてしまうと食味が落ちるので、蕾の段階で収穫しましょう。花が咲いても食べられますが、苦味が増します。開花前のやわらかい時に収穫しましょう。

（鹿児島市都市農業センター）



べられますが、苦味が増します。開花前のやわらかい時に収穫しましょう。