



③③ ミズナを育てよう

ビニールでトンネルを

ミズナはアブラナ科の野菜で、古くから京都を中心に栽培されてきたので京菜とも呼ばれます。冬の到来を告げる野菜として、鍋や漬物に使われてきましたが、近頃はサラダや付け合わせ、妙め物などとしても使われるようになりました。

また、緑黄色野菜に区分され、栄養価が高い野菜です。主な栄養成分は、ビタミンA、B₂、C、葉酸、ミネラルとしては、カリウム、カルシウム、ナトリウム、マグネシウム、鉄、リン分などです。食物繊維も豊富です。

①畑の準備

種まきの2週間ぐらい前に、苦土石灰を1平方メートルあたり100グラム全面に施し、よく耕します。その1週間後に、うね幅90センチ前後の平うねを作って1平方メートルあたり堆肥2キログラム、化成肥料(15:15:15)80グラムをうねの全面に施して耕します。

②種まき

うねを平らにならして、種のまき溝を板ざねなどで10~15センチ間隔に作ります。種は3センチ間隔にまき、覆土をしてたっぷりと水をかけます。ビニールでトンネルして保温すると良いものが出来ます。

③間引き

発芽後、本葉が出はじめたら1回目の間引きをします。双葉の奇形のもの、小さいもの、徒長したもの等を間引き、本葉3、4枚のころに株間5~6センチに間引いて、最終的な株間にします。

④追肥・土寄せ

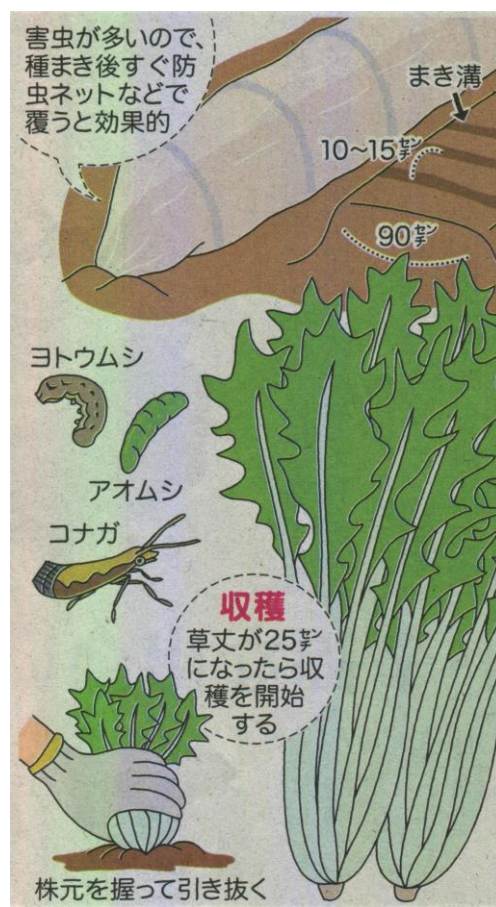
生育期間が短いので元肥主体で育てますが、葉の生育が遅い場合には、液肥などを間引き後に施します。間引き後に、根元が倒れる場合には、苗がまっすぐ立つ程度に土寄せをします。

⑤病害虫防除

ヨトウムシ、アオムシ、コナガなどの害虫が多いので、発生初期に捕殺しましょう。種まき後すぐに1メートル以下の防虫ネットまたは不織布などで、全体を覆うようにすると効果的です。病気では、白さび病、炭そ病が発生するので、雨よけ栽培をするとかかなり防ぐことができます。

⑥収穫

草丈が25センチになったら収穫を開始します。株元を握って引き抜き、根の際を包丁やハサミで切断します。種まき後2カ月程度で収穫できます。



(鹿児島市都市農業センター)

令和元年12月12日(木) / 南日本新聞