



④ シュンギクを育てよう

「摘み取り」で長く収穫を

シュンギクは、独特の香りと風味が特徴のキク科の野菜です。地中海沿岸が原産で、15～20度前後の冷涼な気候を好みます。葉の切れ込みにより、大葉、中葉、小葉の3種類があり、鹿児島市では主に中葉が栽培されています。栄養面はカリウム、ビタミン類が豊富で、胃腸の働きをよくする成分やアロマセラピー効果があるなど健康野菜として評価されています。

1. 栽培方法

栽培方法は、根ごと抜き取る「株とり」と下葉を残してつまむ「摘み取り」がありますが、長く収穫を続ける「摘み取り」が、おすすめです。

2. 播種

秋まきは、8月下旬から9月下旬ごろにまきます。セルトレーに市販の育苗用土を詰め、あらかじめかん水します。セルに3～4粒まいて、軽く覆土し、かん水します。最終的にはさみで切って間引き1本にします。

3. 畑の準備

植え付けの2週間前までに1平方メートルあたり苦土石灰200gを施し、土をよく耕します。その1週間後に、1平方メートルあたり堆肥2kg、化成肥料（成分8・8・8）50gを施して耕し、幅が120cmのうね（床幅80cm、通路40cm）を作ります。95cm幅の条間、株間15cmの穴あきマルチを活用すると防草効果があり、便利です。

4. 定植

本葉が4、5枚のころ、条間、株間ともに30cmで3条に、植え付け、かん水します。定植後は活着を促すためかん水をします。

5. 追肥

追肥は、定植後2週間で追肥用の化成肥料（成分16・0・16）を1平方メートルあたり20g施します。その後は葉色を見ながら追肥します。

6. 病虫害防除

病気は炭そ病、べと病などが発生します。炭そ病は、窒素が多いと発生が増えるので、窒素肥料のやりすぎは控えましょう。ヨトウムシなどが発生するので、見つけたら捕殺します。

7. 収穫

草丈が20cm程度で、根元から葉を4枚残して収穫します。以降も、ある程度の長さで葉を2枚残し収穫を繰り返します。12月以降は寒害を防ぎ生育促進を図るため不織布などで覆います。秋まきは12月から翌年2月ごろまで収穫できます。



（鹿児島市都市農業センター）