

覆土浅く、十分な水を

——永田 茂穂

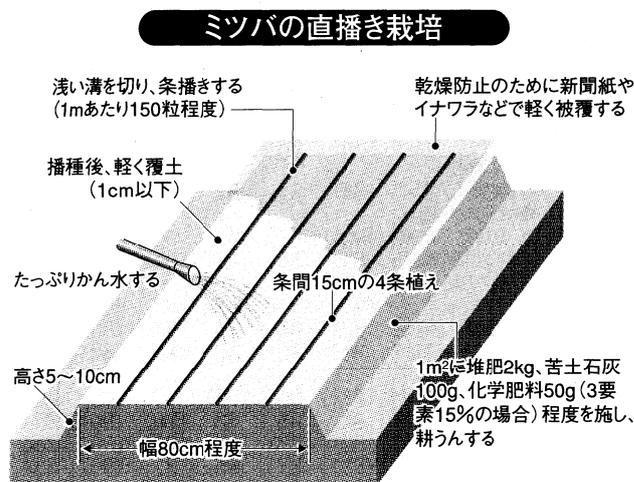
セリ科の多年生草本で、数少ない日本原産の野菜です。1本の茎に3枚の葉がつくことから、ミツバと呼ばれています。北海道から沖縄まで広く自生しているほか、中国、北米大陸などにも分布しています。

特有のほのかな香りとみずみずしい濃緑色の彩り、淡泊な味は吸い物などの和風料理によく合います。また、たくさん食べる野菜ではありませんが、ビタミンA・C、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。

古くから野生のものを摘み取って利用されてきました。栽培が始まったのは江戸時代になってからです。栽培法には軟白栽培と青ミツバ栽培があります。市場に出荷されるミツバには、切ミツバ（白ミツバ）、根の付いた根ミツバ、細くて茎が緑色の青ミツバ（糸ミツバ）があります。最近では、水耕栽培の普及により、新鮮なものが一年中出回っています。

生育適温は10～20度で、冷涼な気候を好みます。ここでは、青ミツバの春まき栽培を紹介します。

播種期は4～5月です。乾燥に弱いので、保水性が高く、排水性のよいほ場を播種の1週間前



までに準備します。1平方メートル当たり堆肥2kg、苦土石灰100g、化学肥料50g（3要素15%の場合）程度を施し、耕うんします。幅80センチ程度の平床を作り、条間15センチの四条植えにします。浅い溝を切り、条播きします（150粒/メートル程度）。覆土は浅くし（1センチ以下）、たっぷりかん水します。発芽までに10日程度要します。なお、新聞紙やイナワラなどで軽く被覆すると乾燥防止にもなり、発芽がそろいます。

発芽後、間引き（株間3センチ）して、本葉が3、4枚程度のころ、1回目の追肥をし

ます。1平方メートルに化学肥料20g（3要素15%の場合）程度を条間に施し、除草を兼ねて軽く耕うんします。さらに、20日程度後に同じやり方で2回目の追肥をします。高温、乾燥に弱いので、夏期は寒冷紗などで日よけをします。

播種後60日程度、草丈20～25センチで収穫になります。なお、冬期にハウスやトンネルなどを利用すると、秋まき、冬まきによる周年栽培も可能です。

（鹿児島県農業開発総合センター園芸作物部長）

平成21年12月10日（木）／南日本新聞