野菜　ミズナ

エンジョイ園芸

本葉5枚までに間引き

――永田　茂穂

ツケナ類の仲間で，アブラナ科の１・２年生草本です。コマツナなど，多くのツケナ類が中国原産であるなか，ミズナは日本原産の野菜です。また，京菜とも呼ばれ，古くから京都周辺で作られています。

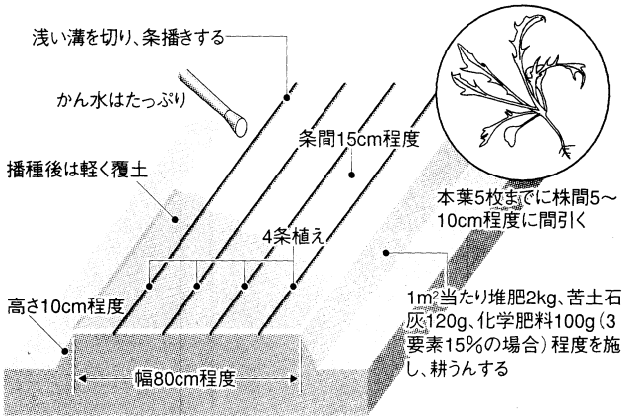
分枝性が非常に強く，１株から数百枚の葉を生じることから千本ミズナ，千筋ナとも呼ばれます。葉は葉身が細く，切れ込みが深いです。葉柄は白くて細長く，軟らかで，水煮や漬物にすると独特の風味があります。

老化防止作用があるトコフェロール（ビタミンＥ）やビタミンＣ・Ｂ，鉄分などを多く含みます。漬物やサラダのほか，油揚げ，豚肉との相性がよく，冬の鍋物には欠かせない野菜です。

最近は周年出回っていますが，旬は寒い時期で，霜にあうと風味が一層増すといわれています。生育適温は１５～２５度で，夏期を除けば，ほぼ周年栽培が可能です。ここでは，秋まきの直播き栽培を紹介します。

播種期は８月下旬～９月下旬です。土質は選びませんが，砂質土壌が収穫・調整が容易です。播種の１週間前までにほ場を準備します。１平方㍍当たり堆肥２㌔，苦土石灰１２０㌘，化学肥料１００㌘（３要素１５％の場合）程度を施し，耕うん後，床幅８０㌢程度の平床を作ります。子株（５０㌘程度），中株（３００～５００㌘程度）で収穫の場合は，条間１５㌢の４条植えにします。浅い溝を切り，条播きします。発芽後，本葉５枚までに株間５～１０㌢程度に間引きし，１本立にします。大株（１～１.５㌔程度）で収穫の場合は，条間４０㌢の２条植えにします。株間３５㌢の点播で，１穴に３粒播きます。発芽後，本葉５枚までに間引いて１本立にします。播種後はたっぷりかん水して，発芽をそろえます。

子株・中株収穫での直播き栽培



大株栽培では追肥をします。播種後，２カ月ごとに２回行います。１平方㍍当たり化学肥料３０㌘（３要素１５％の場合）程度を施し，除草を兼ねて，軽く耕うんします。

目的の大きさになったものから収穫します。収穫後のしおれが激しいので午前中に収穫し，１０度前後で保存します。なお，春になり気温が上昇すると，とう立ちします。

（鹿児島県農業開発総合センター園芸作物部長）

平成２２年１月１４日（木）／南日本新聞