

## ナバナ

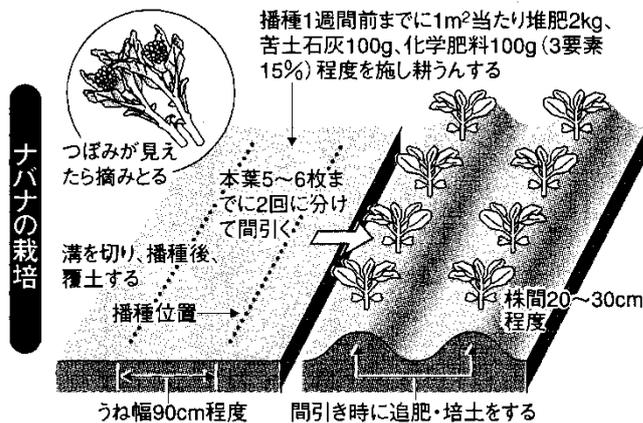
# つぼみ見えたら収穫——永田 茂穂



アブラナ科アブラナ属，野菜の分類では野沢菜，小松菜，チンゲンサイの仲間です。ツケナ類に属しています。ナバナ（菜花）は「花菜」又は「菜の花」とも呼ばれ，早春を連想させる野菜です。

古くから栽培され「古事記」や「日本書紀」には「アオナ」と記載されています。当初は照明用の油をとるために栽培されていました。花そのものを食べるようになったのは明治以降で，生産が増えたのは昭和50年代以降です。

ナバナはつぼみや若茎，若葉を利用し，おひたしやサラダ，いため物などの材料に幅広く利用されます。特有の苦味，香り，歯触り，彩りが楽しめます。栄養価が高く，特にカルシウムやビタミンA，C，食物繊維などを多く含む，機能性の高い緑黄色野菜です。



生育適温は20度前後で，比較的冷涼な気候を好み，寒さには強いです。幼植物の時期から低温に感応して花芽分化し，とうだちします。ここでは秋まき冬春どり栽培を紹介します。

**播種期は9～11月**です。土質は選びませんが，日当たりがよく，肥よく排水のよいほ場を準備します。播種の1週間前までに1平方メートル当たり堆肥2kg，苦土石灰100g，化学肥料100g（3要素15%）程度を施し，耕うんします。

うね幅90cm程度に条まき又は4，5粒の点まきにします。発芽後，本葉5，6枚までに株間20～30cmになるよう2回に分けて間引きます。また間引きに合わせて追肥（50g），培土をします。

早生～晩生品種を10日間隔程度で播種すると，**11月から翌年4月ごろまで連続して収穫が可能**です。収穫の適期は，葉の間からつぼみが見えるようになった開花前で，15cm程度の長さで摘みとります。

種まきから収穫までの日数は60～90日程度です。主枝に加え，側枝や孫枝からも収穫できます。

（鹿児島県農業開発総合センター園芸作物部長）

平成22年（2010）12月9日／南日本新聞