ツワブキ

一度定植で毎年収穫

園芸ワンポイント 野菜編

――永田　茂穂

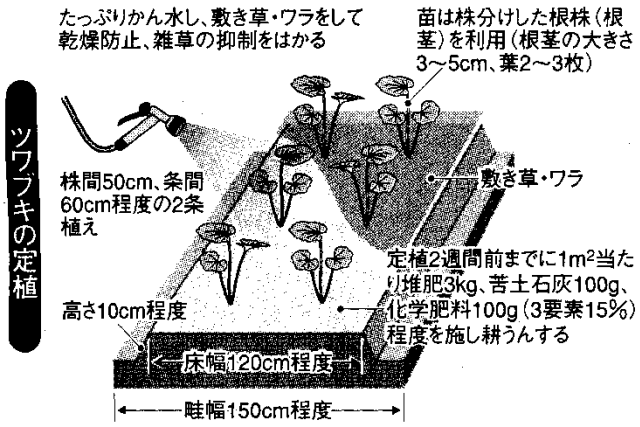
キク科ツワブキ属の多年生草本です。アジアを中心に分布しており，日本では本州中南部から九州，沖縄の海辺近くや比較的日当たりのよい山野に自生しています。

葉柄を食用として利用しますが，光沢のある緑葉や斑入り葉は観賞用としても優れており，庭木などの下草として植え込まれています。１０月から１２月にかけて６０㌢くらいの花茎の先に黄色い花が咲きます。

若い葉柄を採取し，皮をむき，ゆでて水にさらしてあく抜きをした後，あえ物，煮物，揚げ物などに利用します。栄養価は高くありませんが，独特の風味が特徴です。

生育適温は明らかではありませんが，寒さに地上部は弱く，地下部は強いです。半日陰を好み，乾燥には弱いです。夏の強日射を長時間受けると葉は日焼けをおこし，黒変して枯れます。ここでは，普通栽培を紹介します。

定植期は３～４月または１０～１１月です。



排水が良く，水もちの良いほ場を選び，定植２週間前までに本ぽの準備をします。１平方㍍にたい肥３㌔，苦土石灰１００㌘，化学肥料１００㌘（３要素１５％）程度を施し，耕うんします。

栽植密度はうね幅１５０㌢で床幅１２０㌢，高さ１０㌢程度のうねを作り，株間５０㌢，条間６０㌢程度の２条植えにします。苗は株分けした根株（根茎）を利用します。大きさ３～５㌢，葉を２～３枚付けたものを用意し，根株が隠れるようにやや深植え気味に丁寧に植えます。定植後は十分にかん水し，乾燥防止と雑草抑制のため，敷き草・敷きワラをします。

９～５月に追肥（たい肥１００㌘，化学肥料１０㌘／回程度）を４～５回，株の間に施します。また，高温期は適宜かん水し，寒冷しゃ等で遮光します。なお，１０月になると花茎が伸び，開花します。花茎を残すと葉柄の発生が減少するため，花茎は早めに除去します。

２～６月が収穫適期です。葉身が内側に巻き込まれた若い葉柄を収穫します。一度定植すると毎年収穫が可能ですが，５年程度で株間が詰まってきます。株分けによる植え替えの時期になります。

（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年）９月９日（木）／南日本新聞