

トミーの週末ガーデニング

文: 富山昌克



冬野菜の育て方 シュンギク



今回は、冬の鍋料理に欠かせないシュンギクの育て方を紹介します。

シュンギクなどの冬野菜のタネまきの時期は、以前は9月～10月でしたが、温暖化の影響で、今月いっぱいでもタネまきができます。



栽培手順

プランター選び

プランターで栽培するならプランターで十分栽培できます。ホームセンターで探してみるのも楽しいものです。鉢底石が不要なものや底に水をためられ、水やりが軽減できる新型のものもありますので、少しでもオシャレな大きなプランター（最低でも深さ15cm）を選びましょう。

色も意識したいものです。昔からわが国ではプランター＝白色というイメージ

がありますが、西洋では白色は下着を連想するということで、実はあまり使われません。土色に近い茶系や葉色のような緑系のものもお薦めです。

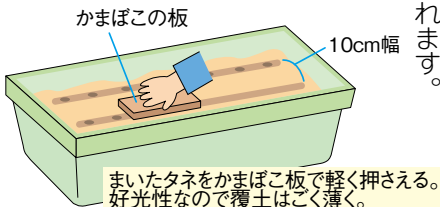
土作り

土は以前使っていた古い土でも大丈夫です。古い根や石ころなどを取り除き、タネをまく1週間前にアルカリ肥料である苦土石灰を土の表面が薄く白くなる程度ふりかけます。さらに土壌微生物のためのエサとして有機質肥料（魚粉、鶏糞、牛糞、バーク堆肥など）を全体の3割ほど混ぜ、野菜用の化成肥料を一握り施します。しっかりと混ぜて水やりして土を落ち着かせることが必要です。1週間後、プランターに鉢底石を敷き、土を入れます。

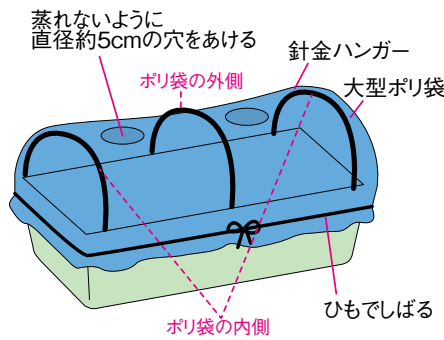
タネまき

かまぼこ板で、タネのまき溝を10cmの幅を空け、2本作ります。

プランターでも、大型のポリ袋とクリーニングの



針金ハンガーを使って、簡単なトンネルハウスを作れます。太陽光に含まれる赤外線がトンネル内の空気を暖め、生育を促してくれます。ホームセンターで販売されているプランター専用ビニールハウスを使うと失敗しません。冬の間は害虫の心配も少ないので、ゆつくり生長させて楽しみましょう。



間引き

発芽後、本葉が2枚になったら、1回目の間引きを行い株間を4cm間隔にします。本葉が5枚ほどになったら2回目の間引きを行い、6cm間隔にして、草丈が大きくなってきたら最低でも10cm間隔になるように最後の間引きをします。

収穫

春までとう立ち（茎のてっぺんにつぼみをつけること）しない秋まきは、収穫の際に株全体を抜き取らず、次々とする脇芽を伸ばして収穫します。慌てず、少しずつ採っていけばいいと思います。

コラム

■シュンギクを生で食べよう

苦味は葉を加熱したときに出てくるので、生で食べると案外おいしくいただけます。シュンギクの葉に熱湯処理したちりめんじゃこをまかし、そばつゆとアマニ油であえるだけでおいしい生サラダができます。

葉物野菜は傷みやすいため、お店では入荷量を調整することがあり、店頭で売り切れていることもありま。傷みやすい葉物野菜だからこそ、是非自分で作りましょう。

タネの採種

とう立ちするまで食用にでき、5月になるときれいな花が咲きます。花を観賞した後はタネができます。咲き終わりの花を摘んで袋などに入れて乾燥させ、乾燥後はもみほぐして中のタネを取れば完了です。

