

Q & A

問題解決!



南部営農センター
園芸課
検校 哲也

Q1 冬になると畑があいてしまっています。なにか植えたいのですが。

A1 真夏と真冬は畑を休めて次作に備えるものです。が、春まで空けておくのはもったいないですね。

寒さに強くて冬に種まきできる野菜を紹介します。

●ホウレンソウ

西アジアが原産で、15〜20℃の涼しい気候を好み、寒さにとくに強く、零下でも生育を続け、マイナス10℃程度まで耐えられます。緑黄色野菜の王様といわれるほどに栄養価が高く、野菜の中では鉄分がダントツに多く、昔から貧血予防によくとれます。ビタミンやミネラルも豊富に含まれ、風邪の予防にも効果的です。

冬に栽培すると、霜や寒さに当たって葉肉が厚くなり、糖度が高くなって甘い濃厚な味を楽しむことができます。

●小松菜

冬でもよく生育を続けるので雪菜や冬菜とも呼ばれます。青

菜の不足しがちな冬に重宝します。

一年中栽培されますが、ホウレンソウと同様に旬は冬です。霜にあたると葉肉が厚くやわらかくなり、甘みが増しておいしくなります。もともと作りやすいのは秋まきで、病害虫がぐっと減り、栽培しやすくなります。

種まきからわずか60日前後で収穫でき、短期間で収穫できるため、まさに家庭菜園向きの野菜といえます。

楽天、はつけい、おそめなどが寒さに強い品種です。

●ルッコラ(写真1)

イタリアンブームで、サラダに



写真1

欠かせなくなりました。葉にはコマの香りとぴりつとした辛みがあります。栄養価も高く、ビタミンC、ビタミンE、カルシウムなどが豊富に含まれています。特にカルシウムが豊富。病害虫が比較的少なく、育てやすいことも特徴です。

●タアサイ

中国原産で、2月ごろに収穫されてきたことから如月菜(きさらぎな)や、雪の中でも枯れないことから「ちぢみゆきな」とも呼ばれます。味は淡白でフセがなく、カロテンはホウレンソウの2倍といわれます。寒さにとくに強く、零下3℃でも生育し、零下10℃程度まで耐えられます。

大きく育てて株ごと収穫するのが一般的ですが、小松菜のように密に栽培したり、外葉から少しずつかきとって収穫することもできます。

●チンゲンサイ

ポピュラーな中国野菜で、15〜25℃の比較的涼しい気候を好み、暑さ寒さに比較的強く、周年栽培が可能な野菜です。

栄養的にも優れていて、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜で、シャキシャキした歯ざわりでフセもなく、中国料理だけでなくいろいろな料理に利用できます。

冬まきでは小さなうちにトウ立ちしやすいので、トウ立ちしにくい品種を選び、背丈が15cmになるまでに全部収穫します。

チンゲンサイ青帯(せいでい)、長陽(ちやうよう)、シャオパオ(ミ)などが育てやすい品種です。春と秋に種がまけます。発芽後、3週間ぐらいの若い葉はベビーリーフとして利用できます。大株になったら、必要なだけ葉を摘み取って収穫すると長く楽しめます。この場合、2週間に1回、1㎡に化成肥料30gを追肥して育てます。

●ラディッシュ(写真2)

別名、二十日大根。種まきから収穫まで一カ月と初心者におすすめの根菜です。

冷涼な気候を好むので秋まきでも大丈夫です。栽培期間が短いので、菜園の空いた所に有効利用をおすすめします。連作障害の根こぶ病が出ないのでほかのアブラナ科野菜の前後でも栽培できます。



写真2

本葉5〜6枚で株間3〜4cmに間引きます。収穫は直径2cm程のときがよく、遅れると「す」が入ったり、亀裂が入ります。

●小カブ

古くから栽培されてきた野菜で、地方の食習慣と結びついた品種が多く、80品種以上ののぼりがあります。

根径5cm程度でとるカブを小カブと呼び、種まきから1〜2カ月と短期間で収穫でき、間引き菜を利用しながら育てます。

15〜20℃の涼しい気候を好み、零下3℃程度まで耐えられ、低温肥大性、トウ立ちしにくい品種を選べば、冬でも栽培が可能です。白鷹、CR雪峰、福小町などが低温期に太る品種です。

オンライン
農業塾は
こちら

動画はコチラ



管内の
病虫害情報は
こちら



家庭菜園
情報は
こちら

