

## あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

チンゲンサイ シャキシャキとした歯触りを楽しむ

園芸研究家 ● 成松次郎

チンゲンサイ（青梗菜）は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

「品種」「青帝」（サカタのタネ）、「ニイハオ新一号」（渡辺農事）などがあり、「長陽」（タキイ種苗）、「夏賞味」（武蔵野種苗園）は、暑さに強い夏向きの品種です。「シャオオオ」（サカタのタネ）は、小さいので丸ごと料理に使えます。

「畑の準備」種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料（NPK各成分10%）100gを施し、土とよく混ぜておきます（図1）。次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

「種まき」一般にはじかまきします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします（図2）。発芽まで土が乾かない程度に灌水（かんすい）をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

苗作りをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます（図3）。種まき（植え付け）後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

「間引き」1回目は発芽ぞろい後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします（図4）。

「病害虫防除」基本は防虫ネットで害虫防除をしますが、農薬では、アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTなどのBT剤を使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

「収穫」草丈15〜20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます（図5）。

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)

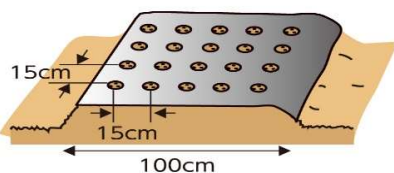


図3 苗作り



図4 間引き

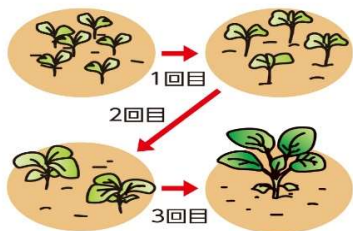
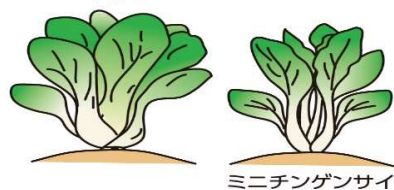
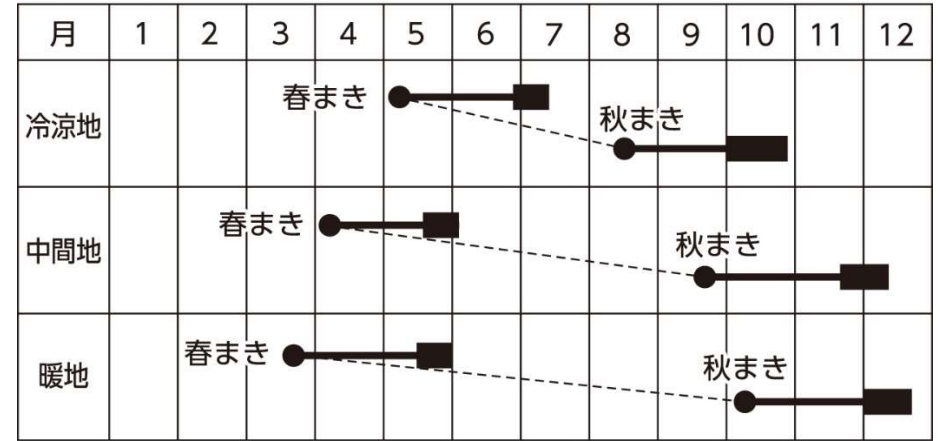


図5 収穫



### 栽培カレンダー



● 種まき    — 生育    ■ 収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。  
J A 広報通信より引用