気軽に家庭菜園

ほうさくClub!（ぐらぶ）

第192回 今月は

「ミズナに挑戦」

★これがミズナのスケジュールだよ。

Calendar

●施肥基準（1㎡あたり・一例）
■苦土石灰100g ■堆肥2kg ■BBN552号100g
■BB追肥N30号20g×1回

文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。

ミズナは数少ない日本原産の野菜です。かつての日本の中心地京都には、全国から野菜の種が集まり、さまざまなものが栽培されていました。昔から京都で栽培されていた野菜を「京野菜」と呼んでいますが、ミズナもその一つです。関東では「キョウナ」と呼ばれていました。ミズナの変異種で、葉に切れ込みがなくヘラのようなものは「ミブナ」と呼ばれています。

名前の由来は、うね間に水を引き入れて作っていたからという説があります。確かに乾燥に弱い性質ですが、湿地を好むわけではありません。

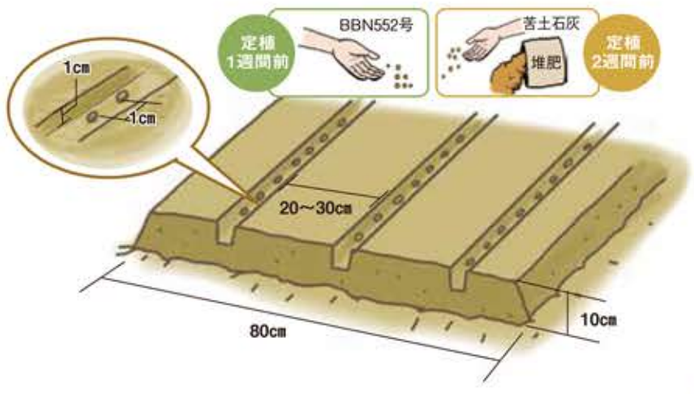
本来は秋に種をまき4㎏ほどになるまで大きく成長させてから冬に収穫し、漬物や鍋料理に利用していましたが、平成12年あたりから小株で収穫したミズナがサラダに使われ始め、現在は日本中で栽培されるようになりました。

畑の準備、種まき

種まきの2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。うねは幅80㎝、高さ10㎝程度に作ります。

種まきは条間20～30㎝で深さ1㎝の溝を作り条まきします。種の間隔は1㎝にします。マルチを張るなら1列に5穴開いているものを使って1カ所に数粒まきます。穴の深さは1㎝ほどです。

覆土したら軽く押さえ、暖かい時期の種まきなら防虫ネットでトンネルを、涼しい時期なら不織布をべたがけして端を土で押さえて、その上から水をやさしくたっぷりやります。



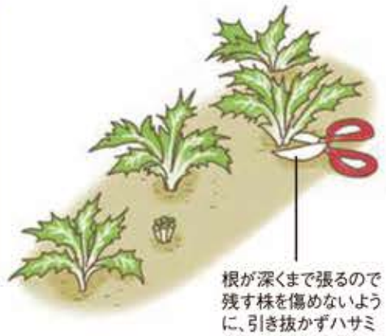
アブラムシなどの害虫がつきやすいので、防虫ネットをかけておくと安心です。

間引き・追肥

芽が出そろった頃に1回目の間引きをします。本葉が2枚と4枚と6枚になったときにも間引きをします。根がよく張るので引き抜くと残したい株まで抜けてしまいがちです。はさみで切って間引きましょう。最終的に株間は5～45㎝にします。サラダ用の小株は株間5㎝、秋まきで大株にしたい場合は45㎝にします。

小株栽培の場合、追肥はしなくてよいです。あまりに葉の色があせていたり、土が乾燥しすぎてしまったら液肥を水やりのように施します。

大株栽培なら最後の間引きの後からうねの肩に追肥し土寄せします。



最終株間は目的により5～45㎝にする。サラダ用には狭く、秋まきの大株どり（漬物用）は45㎝と株間を広くとる。

収穫

草丈が20㎝程度になったら収穫開始です。大株にするなら最後の間引きの後に追肥をして土寄せします。その後も月に1回追肥と土寄せをします。大株は葉が硬いので、生食より鍋など煮て食べるようにしましょう。

栄養

白くて細い茎が目立つので、あまり栄養がないように思われるかもしれませんが、じつはカロテンが豊富な緑黄色野菜です。抗酸化力のあるビタミンCやEも多く含みます。ミネラルの含有もとても多く、カルシウムは牛乳以上に含んでいますし、高血圧を予防するカリウムや貧血予防の鉄、骨粗しょう症予防のリンやマグネシウムも多いです。

料理

食欲のない時も時間のない時も、味方はおにぎり!

「ミズナのおにぎり」

1.ミズナをさっとゆでてよく水を絞り、細かく刻む。
2.多めに塩を入れて、すりごまも入れる。
3.ごはんに混ぜ込んでおにぎりにする。

鮭や梅を混ぜてもおいしいよ!

● オススメ資材 ●

ベニカベジフルスプレー（1000ml）
718円（税込）

幅広い害虫に優れた効果!野菜や果樹の登録範囲が広い!
速効性と持続性を実現。葉の中や葉裏の害虫まで退治します。

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。