



摘み取り収穫の場合は、残したわき芽が伸びて、また収穫ができる。わき芽が伸びたら下葉を1~2枚残し、ハサミで切り取る。



草丈15cmほどに成長したら、抜きとって収穫するか、下から3~5節のところを摘み取る。

収穫
草丈が15~20cmになったら下葉を4枚程度残して上を切り取って収穫します。その後残した葉のわきから次々と芽が伸びてくるので、葉を1~2枚残して収穫しましょう。わき芽を収穫したら追肥をしておきます。

収穫



栄養
栄養たっぷりなので「食べる風邪薬」と例えられています。「マツナやホウレンソウよりβ-カロテンを多く、牛乳よりカルシウムを多く含む、そのほかにもビタミンA群やB群、ビタミンE、鉄、食物繊維などを含有しています。風邪や感染症の予防、高血圧や動脈硬化の予防などの効果が見込まれ、積極的に食べたい野菜です。特有の香りは精油成分によるもので、その炎症を防ぐといわれています。独特の苦みがアクのように感じますが、実際アクはとも少ないため下ゆでせずに食べられます。栄養が流れ出る心配がない上、生のほうが苦みを感じにくいので、サラダにできます。

栄養



料理

ホントに生で食べられるの!?とよく言われますが、シュンギクが苦手な方こそお試しください。薬でおいしくて夢中で食べちゃいます。

「シュンギクのベーコンサラダ」

- ① シュンギクの葉を摘む。柔らかい葉先の部分がおすすめ。
- ② ベーコンを弱火でじっくり炒めカリカリにする。ベーコン自身の油で炒めるのがコツ。カリカリになったら油を足し、ベーコンの香りを油に移すようにサッと炒める。
- ③ ①に②をジュッとかけ、塩を振りレモンをしぼって出来上がり。



● オススメ資材 ●

不織布の「ピカイチα」(1.5m×20m) 508円(税込)

サイズは1.5m×10mから選べる便利な不織布です。寒い季節の保温・霜除けはもちろん、暑い時期に種まき、定植した畑の乾燥も防いでくれる優れたもの! 防鳥・防虫効果も期待できます。

○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。



ほうさくClub!

第194回
今月は



「シュンギクに挑戦」

★これがシュンギクのスケジュールだよ。Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
								種まき	→	収穫	

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
 - 苦土石灰150g
 - 堆肥1kg
 - BBN552号50g
 - BB追肥N30号15g×数回

⚠ 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。



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70cm、高さ5cm程度に作ります。種まきは株間15cm、条間15cmでまくので、玉ねぎマルチを使うと便利です。マルチを張る前にしっかりとうねを湿らせておきましょう。一穴に6粒程度ずつまき、種が隠れる程度に薄く土をかけて手で押さええます。乾燥予防のため不織布をべたがけしてたっぷり水をします。不織布は発

味も食べ方も和風なイメージのシュンギクですが、原産は地中海沿岸です。しかし食用にしているのは東アジア地域で、原産地では観賞用になっています。日本に入ってきたのは室町時代らしく、江戸時代には栽培がされていたようです。菊は秋咲くものが多いが、シュンギクは春に咲くので「春菊」という名がついています。関西では「菊菜(キクナ)」ともいわれています。葉の幅が広くて切れ込みが浅く、肉厚でやわらかく香りが弱い大葉種と、葉が細かくて切れ込みが深く、香りが強い中葉種があります。小葉種もあるのですがほとんど流通していません。主流は中葉種ですが、中国地方以西では大葉種が多く栽培されています。

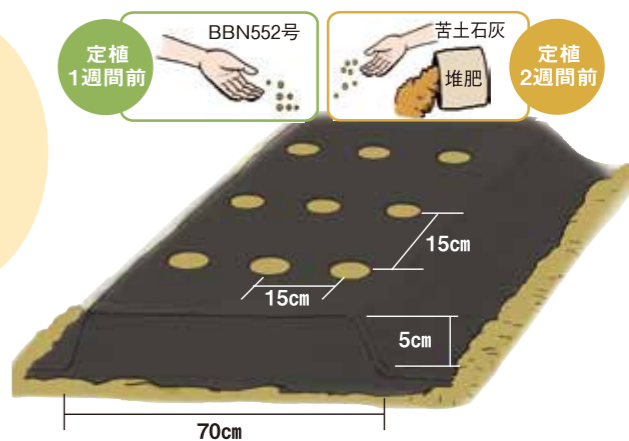


間引き・追肥

本葉が出始めたら最初の間引きをして3株にします。本葉が6枚くらいになったら1~2株にして、追肥します。乾燥に弱いので土が乾いたら水やりもしましょう。



乾燥防止のため不織布はしっかりとべたがけしましょう。こまめな水やりも忘れずに。



芽したらすくにはずし、防虫ネットでトンネルを作ります。