

パクチョイ (アブラナ科)

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
タネまき 収穫											

中国野菜の菜類の中でも、パクチョイは早くから日本に入ってきたものの一つです。中国では「小白菜」と呼ばれる菜類の一つで、茎の色が白く、葉柄の幅があまり広くなく、日本のコマツナとの中間のような野菜です。

栽培しやすく、プランター栽培もできます。

品 種

種類は厳密には分けにくいのですが、草丈の大きいものから小さいものまであります。

一般には、草丈の大きくなるものは晩生で、草丈の小さいものは早生といえます。普通に売られているものは、草丈のあまり大きくならない早生種です。中でも、ずんぐりとして短い短脚パクチョイというものもあります。

栽培ポイント

土質は選ばないので、どこでもできます。しかし、砂質で乾くような場所では、ときどき水やりが必要です。

秋まきと春まきができますが、秋まきが作りやすく、春まきではとう立ちしやすいので、株の小さいうちに早めにとるようにします。

畑には、1㎡あたり2握りの苦土石灰をまいてよく耕しておきます。タネまきの1週間前にくわ幅の畝溝を切って元肥えを施して土とよくまぜ、溝の土を戻して平らにします。

タネは、まき畝いっぱいにはらまきにしますが、厚まきにならないように注意します。発芽後、大きくなるにつれて、葉がふれ合わないよう、2回ぐらい間引きを行い、同時に追肥して、土寄せをします。

若いうちに間引きしながら収穫していきます。

榮 養

カロチンとビタミンCが主で、そのほか、カリウム、カルシウムも多く含み、繊維も豊富です。

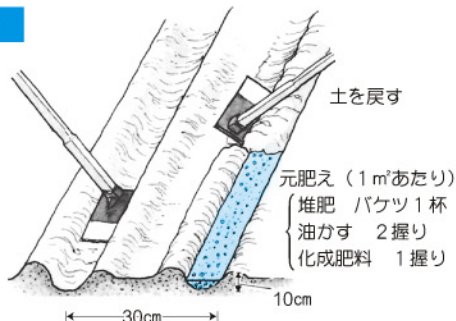
1 土作り

土をスコップで掘り起こし、1㎡あたり2握り程度の石灰を一面にまいて土を砕き、よく混ぜ合わせてから、くわで表面を平らにする。



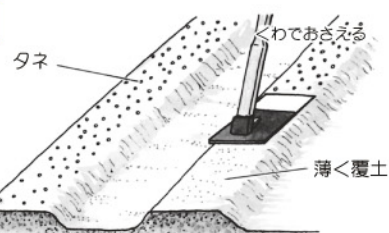
2 畝作り

畝と畝の間隔は30cmとり、くわ幅で深さ10cmの溝を掘る。溝に元肥えを入れ、土とまぜてから、掘り上げた土を戻す。畝の表面を平らにする。



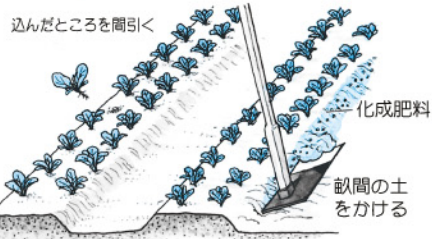
3 タネまき

幅いっぱいになねをまく。なねは厚まきにならないようにする。なねが隠れる程度に覆土し、上を軽くくわでおさえておく。



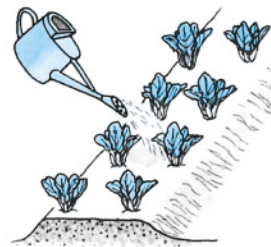
4 間引き苗の移植

生育するにつれて
込み合い、葉が重な
ってくるので、2回
ぐらい間引きをし、
そのあと1㎡あたり
1握り程度の化成肥
料をまいて、土寄せ
をしておく。



5 水やり

土が乾いたときは、十分にしみこむまで水をやる。水やりをときどきすると、やわらかいものがとれる。

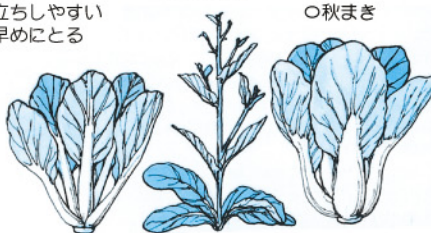


6 收穫

○春まき
とう立ちしやすい
ので早めにとる

○とう立ち

○秋まき



主な病害虫

◆病気 白さび病、ウィルス病

◆害虫 アブラムシ、アオムシ、コナガ