

チンゲンサイ (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											

近ごろは、スーパーマーケットなどでもよく見かける、なじみの野菜となり、名前もすでに一般化しています。中国では不結球の野菜類全般を「小白菜」といい、チンゲンサイはその中の一種類で、パクチョイとも同じ仲間になります。パクチョイとの区別は、葉柄の幅が広く、株全体がグリーンで、葉のしわも少ないことな

どで、すぐ見分けがつきます。作りやすく、プランターでも楽に栽培することができます。

品 種

あまり品種はありませんが、最近は、種苗会社で改良したものが出回り、品質もよくなりました。草丈や株張りなどの違いが見られます。青帝、青美、謝謝

栽培ポイント

夏の暑さには比較的強いほうなので、春から秋までの栽培は可能ですが、作りやすいのは春まきと秋まきです。特に、秋まきは栽培しやすく、りっぱな大株のものに育ちます。

土質は選びませんが、やや湿りけのある土のほうが株張りもよく、品質のよいものが作れます。乾くような土では、ときどき水やりが必要です。

パクチョイよりも株が張るので、タネはさらに厚まきにならないように注意し、間引きも遅れないよう、早めに行います。特に広幅の畝では、ていねいな間引きをします。また、本葉4～5枚までは間引いた苗を移植もできます。間引きは生育につれて、葉が重なり合わないよう2～3回行い、最終的に株と株を10～15cm間隔に残します。

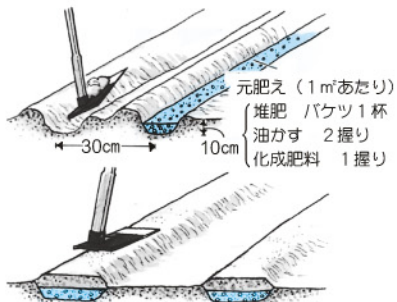
大きく十分に生育した株から収穫してきますが、それ以前でも必要に応じて利用できますし、間引き菜もおいしく食べられます。

榮 養

主なものはカロチンとビタミンCですが、カリウムとカルシウムも多く、繊維も多い野菜です。

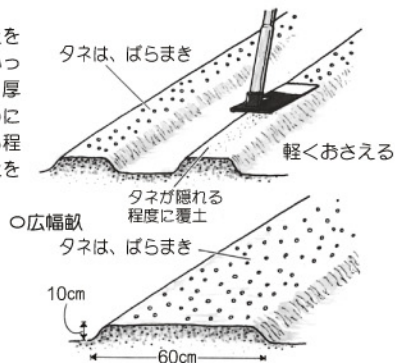
1 土ごしらえ・畝作り

石灰をまいて耕しておいた畑に、タネまきの1週間前に畝を作る。くわ幅で、深さ10cmの溝を切って、元肥えを施し、溝に土を戻す。広幅の畝にする場合は、全面に元肥えをまぜる。



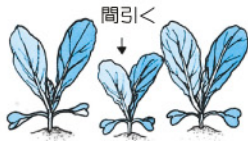
2 タネまき

埋め戻した畝の上を平らにならし、幅いっぱいタネをまく。厚まきにならないようにする。タネが隠れる程度に覆土し、軽く土をおさえておく。



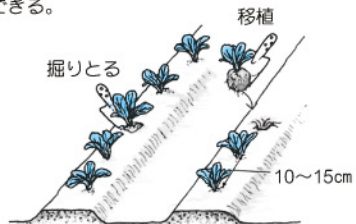
3 間引き・追肥・土寄せ

生長に従って、葉が重なり合わないように2～3回間引きをする。育ちの悪いものなどを間引いて、株の間隔を広げながら、生育をそろえる。間引き後は追肥をして、株間を軽く中耕する。



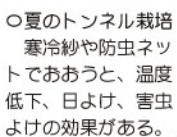
4 移植

本葉4～5枚のとき、間引き苗を移植して、根土をつけていないに掘り上げれば、その苗を移植して栽培できる。

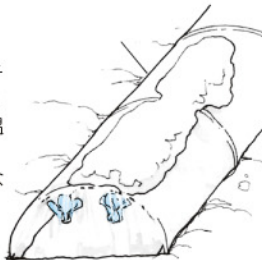


5 トンネル栽培

夏や、冬にかかる栽培では、トンネルをかけて暑さ、寒さをやわらげてやると育ちやすく、よいものがとれる。



○冬のトンネル栽培
ビニール、ポリエチレンフィルムなどでトンネルをすると、保温効果による寒害防止、生育促進、品質向上などの効果がある。



6 收穫

株元の直径が
4～5 cmで、草
丈が15cmぐら
いになれば、収
穫できる。十分
に葉の張ったも
のがよい。

