

# 暑さ寒さに強く連作もできる小松菜

在来のカブから分化した漬け菜の一つ。現在の東京都江戸川区の小松川周辺で盛んに作られていたためその名があります。

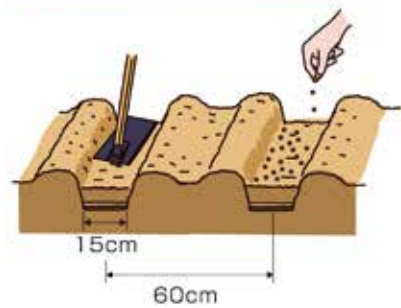
カルシウムを多く含む(野菜の中でも最多、ホウレンソウの3倍強)、鉄分、ビタミンB、Cなどの栄養素も豊富です。

あくがほとんどないので、ゆでこぼししないでおひたし、汁の具、ごまあえ、生揚げや肉、魚との合わせ炒め、そして漬物にと幅広く使えます。

耐暑、耐寒性共にあり、連作障害も出にくく育てやすいので、自家菜園にはうってつけ。周年的に栽培してもよい野菜といえましょう。

一番のまきどきは8月下旬～9月中旬ですが、後述のように6月中旬からでも種まきできます。

葉形や彩りの異なる多くの品種、系統があり、近年人気が高いのは丸葉で葉に厚みのある葉色の濃い品種



抜き取り収穫



かき取り収穫



(多くはチンゲンサイの性質を取り入れた改良種)です。  
育て方は、野菜の中ではやさしい部類ですが、寒さ、暑さの厳しい時期の良品取りには元肥に良質の完熟堆肥や油かす、化成肥料などを畑全面にばらまき、20cmぐらいの深さによく耕し込んでおくことです。生育の様子を見て、後半葉色が淡く、育ちが遅いようなら、15～20日置きぐらいに化成肥料と油かすを列間にばらまき、くわで軽く土に耕し込んでおきましょう。

秋はいろいろな害虫にやられやすいので、早めに薬剤散布をしたり、べた掛け資材を被覆して飛来を回避します。

収穫は通常葉長が22～25cmぐらいになったら株元から抜き取り、または刈り取りします。

私の場合、やや離れた畑ではなく庭先の小菜園の5m長の畝1列に、6月中旬に種まきし、葉をかき取り収穫し、7月下旬から3月下旬まで8カ月の長い間収穫しています。小松菜はとう立ちするまで節間はほとんど伸びず、株元付近の葉が次々と出てくるので、草姿はいつも低いままなのです。3月下旬を過ぎるととう立ちしてくるので、それもナバナ同様に摘み取って食べます。ほろ苦い、さっぱりした味も良いものです。

※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。

## 園芸書が充実しています!

やさい畑 初夏号 5月2日(木)発売 定価:905円(税込)

### 実つきがどんどんよくなる夏果菜の育てワザ

夏野菜の主役といえるトマト、ナス、キュウリ、スイカ、トウモロコシ、エダマメ。まいた種が発芽した、植えた苗が活着した、といっても安心はできません。途中で残念なことにならないように、収穫まで、どうめんどうをみたらよいか、とれ始めた株をどのように維持していくかを手取り足取りお教えます。野菜の性質に合った生育管理で、高品質・多収を実現しましょう。

●別冊付録 大きな写真で早わかり 畑で使える病害虫対策ブック

家庭菜園の初心者から上級者まで、幅広い方におすすめの園芸書をご紹介します。野菜づくりの参考に、ぜひどうぞ!



隔月刊 2019年初夏号

オススメ



お近くのJAへお申込みください。家の光図書館の情報はインターネットでご覧いただけます。

家の光ネットQ

<http://www.ienohikari.net>