

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

冬の鍋物に欠かせないシュンギク

板木技術士事務所●板木利隆

冬から春先の鍋物に欠かせない具材ですが、天ぷらやおひたしにも使え、近年はサラダやトッピングの材料としても幅広く用いられるようになりました。

いずれに用いるにも取れたての新鮮さが魅力、家庭菜園の野菜としてはうってつけです。

地中海沿岸の原産で、日本へは中国を経て室町時代に渡来、江戸時代から栽培が盛んになりました。春に黄色の花を咲かせるので「春菊（シュンギク）」の名が付けました。菊菜と呼ばれることもあります。

葉の切れ込み具合によって、大葉種、中葉種、小葉種に分かれますが、近年は葉に切れ込みのある中葉種が主流です。切れ込みの浅い大葉種は、葉肉が厚くて柔らか、強い香りがあります。この他に茎が長く伸びヤシの木のような草姿となる、癖の少ないスティックシュンギクがあります。サラダや天ぷらにするとおいしくいただけます。

生育適温は15～20度。小松菜やホウレンソウに比べると寒さに弱く、霜が降りると葉は傷んで黄色くなってしまいますので、冬に良品を得るにはべた掛け資材やビニールトンネルを被覆します。

土壌に対する適応性はかなり高い方ですが、乾燥には弱いので保水力のある畑を選びましょう。

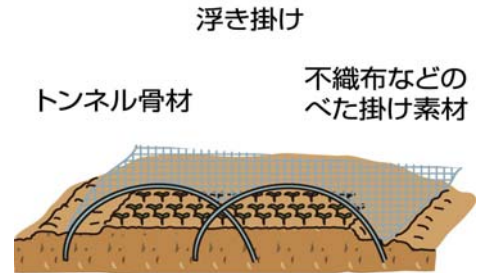
シュンギクの種子はもともと発芽率が70%程度と低いので、やや厚まきにして芽が多く出たところを間引きして生育をそろえていきます。種子は好光性で、覆土が厚いと発芽しにくいですから、薄く土を掛けるよう心掛けます。

間引きは本葉2枚のころ2～3cm間隔に、本葉7～8枚のころ5～6cm間隔にします。

シュンギクの収穫は、株ごと抜き取る抜き取り収穫と、本葉10枚ぐらいになったら下の葉を3～4枚残して中心の茎を摘み取る摘み取り収穫があります。摘み取りの場合は、中葉種の中でも茎が伸びやすい品種を用い、最終株間を10cmぐらいに広く取り、多くの側枝を出させるために、図のように草丈が20～25cmに伸びたときに主枝を地上10cmぐらいで切り取り、各節から伸びてきた側枝が15～20cmに伸びたときに、側枝の2～3節を残して摘み取ります。1株から次々とたくさん収穫するので、草勢や葉色を見て追肥を欠かさずに行うことが大切です。

抜き取り収穫した香りの良い肉厚の大葉種を鍋物などでさっと加熱していただくのが、シュンギクの本来的なおいしさを味わう方法といって差し支えないでしょう。ぜひお試しください。

冬に良品を取るための防寒被覆



(1) 抜き取り収穫



本葉10枚ぐらいになったとき

(2) 摘み取り収穫



草丈20～25cmのとき



側枝が15～20cmに伸びたとき