

珍しい葉菜

オカヒジキ

緑色の茎に、円柱形で多肉質の葉が互生している。一見野菜というイメージがわいてこないふしぎな形状をしている。若い葉は軟かく、歯ざわりも良く独特の風味がある。

■栽培のポイント

① 若どりする。

オカヒジキは老化すると葉が硬いトゲ状になってしまい食用にならなくなるので若いうちに収穫する。

② 栽培適地と適期

東北地方の海岸地帯に自生しているように砂壤土に適するが、良質のものを生産するには、肥沃で適度の水分が必要である。しかし、酸性土壌では生育が悪い。オカヒジキの生育適温は 20℃前後で、播種期は 3 月末から 4 月いっぱいが適期である。収穫時に高温になると硬化を起こすので、できるだけ早播きする。しかし、発芽後に強い霜にあうと、枯死することもあるので順次播くようにする。夏に向けて昼夜の温度差が大きい場所だと良質のものができる。40 日で約 12 cm の草丈になる。

■露地でのつくり方

1 作 型

直播きの場合 3 月上、中旬播きで 5 月上旬から 6 月上旬出荷、その他高冷地の夏出し、露地抑制も可能である。

2 基 肥

酸性の強い土は、石灰を施用して、有機質肥料を主体に施す。10 a 当たりの三要素成分は N 28kg、P₂O₅ 15 kg、K₂O 25kg を標準とする。

3 播種期

種子は発芽が悪いが、低温処理すると発芽が良くなる。発芽適温は 20～25℃だが、一度 1～2 日間浸水した種子を乾燥しないよう布などで包み、冷蔵庫などに入れて、4～5℃の低温に 10 日おくと良い。通路の幅を 60 cm とって 1 m 幅のベッドをつくり、9～12 cm 間隔で条播きする。種は 10 a 当り 2～5 dl 用意する。播種後はうすく覆土して灌水を十分行い、そのうえからポリマルチで覆い発芽を促す。

4 間引きと追肥

本葉 2～3 枚（播種後 10 日）の時、除草を兼ねて混み合ったところを間引く。本葉 2～3 枚まではのびが悪く、その後、気温、地温の上昇に伴って急激に伸び出し後半は繁茂する。追肥としては、液体肥料が効果的であるが、濃度障害を起こさないよう十分注意が必要である。

5 収 穫

本葉 7～8 枚、草丈 10～12 cm の頃一列おきに抜き取る。その出荷が終わる頃には、一列おきに残しておいたものが 15 cm ぐらいになり、十分に枝も張ってくる。これは先端から 10～15 cm 刈り取る。この場合、第二葉の付け根のあたりから刈り取ると肉質が軟らかく品質も良い。

カイワレダイコン

ダイコンを厚播きして徒長させて、双葉（貝割葉）が展開したときに出荷するものをいう。主として関西方面で生産、消費されているが関東でも年々増えつつある。ビタミン A、カルシウム、鉄分などの栄養素と消化酵素のジアスターゼを含み健康野菜としての価値が高い。

■栽培のポイント

① 5～7日で次々収穫。

15～25℃の温度であれば良質なものがどこでもできる。（8～30℃ならば一応栽培可能）収穫の適期は1～2日と短く、播いては収穫し収穫しては播くという繰り返しとなるため、労力を考えて面積を決める。また、夏場など葉物のない時期に1～2ヶ月間、ハウスの間作として取り入れるのも有利である。

② 種子

新タネであることが大切で信用のおける得意先から求めるようにする。

③ 雨風にあてない。

無肥料、無農薬でどこでもできるとはいえ、良品生産になるとやはりそれなりの注意が必要で直接雨風にあてないような施設をつくると良い。

■つくり方

1 土の条件

水耕、砂耕栽培に最も適する作物だが一般的には床（ベッド）でつくる。ベランダや箱や鉢につくっても良い。連作する場合はごく完熟した堆肥を1 a 当たり 50 kg と油粕 5 kg を加えた土を 10 cm の深さに入れる。

2 播 種

種は1 a 当たり 4～5 dl 用意する。

種がくっつき合うぐらい厚播きにする。播き終わったら無菌の川砂で覆土する。覆土は種が見えなくなるぐらいの厚さが良い。その後、たっぷり灌水し夏は寒冷紗、冬はトンネルで被覆する。発芽適温は 25℃である。

12～2月まで二重トンネルが必要。10～3月まで地温が低いので灌水の後、マルチで覆って発芽を促す。発芽したらマルチを取り除き、灌水すれば浮き上がった土が落ちつく。

3 病虫害防除

生育期間が短い上に、被覆物で覆われているため病虫害はさほど心配はいらない。ただし、種が病菌を持っていたり、床土に土壌病害菌が含まれていたりすると、生育中に病気が発生することがある。そのため種子消毒を行うとともに、床土は無菌の川砂を用いる。

薬剤散布は行わず、病気が出たら床土を取り替え播きなおす。

4 収 穫

収穫適期は茎が 10～20 cm 伸び双葉が開いたときに行う。本葉がのぞき始めると茎が萎縮して硬くなってしまうので、早めに収穫しなければならない。

葉ダイコン

ダイコンの葉は、栄養豊富でカロチン、ビタミン A、C、カルシウム、ナトリウム、リン、鉄分などの多くを含み、健康野菜として価値が高いが、食べ方を知らない消費者が多いためか、思うように売れないのが現実である。

■栽培のポイント

- ① 冷涼な気候を好む。栽培は一年中可能だが、春作と秋作がつくりやすい。一般的な播種時期は、3月～10月中旬だが、雨よけハウスや寒冷紗被覆栽培の出荷が有利である。収穫までの栽培日数は春、秋が25～40日、夏は20～30日である。
- ② 草勢は強いとはいえないが盛夏や厳冬といえども、一般の葉物より強く、さほど土質を選ばずつくりやすい。
- ③ 水はけの悪い畑では高畝にして湿害を防ぐ。

■つくり方

1 基 肥

1 a 当たり完熟肥料 200 kg の他成分量で N 1.5 kg、 P_2O_5 1.5 kg、 K_2O 1.3 kg を標準に施す。有機質が少ない場合は若干増量の必要がある。肥料は必ず全面に施す。

2 播種期

生育期間が短く、収穫適期も短いので、4～5日おきに2～3 a 程度ずつ順次播く。通路を30～40 cm 取り、畦は120 cm の幅で畦をつくる。ばら播きでもすじ播きでも良いが、管理の点からすじ播きのほうが良い。春、秋作で4～5条（条間20～25 cm）、冬作では5～6条（条間15～20 cm）とする。種は1 a 当たり約2 dl 用意する。ていねいに播き、5 mm 覆土する。その後本葉2～3枚頃に間引いて株間5 cm にする。

3 病虫害管理

土壌病害虫に関しては土壌消毒を行う。アオムシ、ヨトウムシ、アブラムシなどの予防と早期防除が肝要である。葉を食べるものなので農薬の使用はできるだけ避け、特に収穫1週間前からは農薬は絶対に使用しない。寒冷紗などのトンネル被覆の使用は有効である。

4 収 穫

収穫時の大きさは、根元から葉先までの長さが20 cm 前後が理想的である。

地際から15 cm の草丈になったところで収穫を始める。特に夏はできるだけ早朝に収穫する。

コールラビ

別名球茎カンランともいい、畑に座っている姿は緑の大カブと思える。キャベツの仲間で大した茎を食用にする。ただ、カブと異なるところは、球心から放射状に 10 数本の葉柄が出ることがある。タンパク質、ミネラル（鉄、とくにカルシウム）とビタミン C を多く含み、甘味と風味がある。霜に 1～2 回当たってからの味は格別である。

■栽培のポイント

① 苗の時から伸々育てる。

直播きも移植もできるが、播種期の気温が低い場合や、集中して管理した場合は移植が良い。苗の時の病害虫や生理障害に気をつける。

② 若どり

早まきは低温にあってとう立ちするので、トンネルなどの保温が必要。球茎の側面から出てくる葉は、葉柄を 2～3 cm 残して切り取り、球茎上部の葉は常に 5～6 枚残す。大玉にすると肉質が硬くなり、す入りや裂球が起こるので、早めに収穫する。

③ 暑さに強い。

コールラビは暑さに強く、平坦地の露地栽培では、2 月下旬から 9 月まで播種ができ、収穫は 4 月末から 12 月中旬まで可能である。生育期間は 50 日～60 日と比較的短いので、多くとも 2～3 a ずつ栽培する。

■露地でのつくり方

1 育苗

育苗床の幅は、70～80 cm とし 10 a 当たり 20 m² くらいが必要となる。株は、8～9 cm 間隔に 1 本ずつ残す。播種後たっぷり灌水し敷きワラで覆い、乾燥を防ぐ。発芽温度は 20℃ 以上必要で、発芽後は直ちに覆いを取り除き、徒長させないようにする。間引きは、混み合っているところを順次行い、本葉 2 枚まで 5～6 cm 間隔に 1 本ずつ残す。間引きのたびに条間を中耕し、灌水を行うと、根張りの良い丈夫な苗が育つ。

育苗中は、立枯病やべと病、ネキリムシ、アオムシに注意する。

2 基肥

有機質に富み、排水良好で保水力のある土壌が望ましい。

基肥は一般的に、10 a 当たり堆肥 800 kg、苦土石灰 80 kg の他化学肥料成分量として、N23 kg、P₂O₅ 18 kg、K₂O 20 kg を標準として施す。

3 定植

苗が本葉 4～5 枚になったら定植する。

畦幅 100 cm、高さ 10 cm ぐらいの畦をつくり条間 25 cm、株間 20 cm 間隔としてマルチ後定植する。定植の際の地温は 13℃ であることが望ましい。定植後は株元にたっぷり灌水する。

4 収穫

球の直径が 6～7 cm ぐらいの若く、肉質がやわらかいうちに収穫を始める。特に夏は早朝に行うと、葉のしなびが少なくて良い。

芽キャベツ

芽キャベツは、キャベツの変種であり、0.5～1 mの高さに直立した茎上の多数の葉基部に、腋芽が直径2～3 cmの大きさに結球するもので、この超ミニキャベツ状の芽球を、普通は下部から順次収穫する。

■栽培のポイント

- 1 冷涼な気候を好み、20℃前後が生育適温。特によく締まった球ができるためには、本葉が約40枚以上で、12～13℃以下の結球適温になることが必要。キャベツより耐寒性は強いが、小苗で越冬しても抽苔しやすいので秋播き栽培は困難である。
- 2 土壌は肥沃な土壌で、酸度はpH6～7が適する。耕土から深く、適当な湿度があって、排水良好なところが適する。

■栽培方法

1 育苗

播種や移植の方法及び苗の管理は、キャベツやカリフラワーの要領に準じて良い。10aあたり播種量は40～60粒で、6～10間隔に条播する。本葉2枚ぐらいで12 cm程度の間隔に定植するが、直径10 cm程度の鉢に上げて育苗すると定植時の植痛みが少ない。30日余りの本葉6～7枚で定植するのが適当。

2 施肥

10a当たり成分量で窒素30～35、リン酸20、カリ25 kg程度。肥料吸収が盛んなのは定植後約3ヶ月間。窒素とカリの半分は基肥に、その他は追肥で施用。追肥は、活着したら第1回追肥と軽い土寄せを行い、以降20～30日間隔で施す。

3 定植

定植要領はキャベツに準じる。10a当たり株数は2,000本程度、畝幅は90～100 cm、株間は50～60 cm。早どり栽培は1,500本程度まで疎植することで結球を早める方法もある。

4 管理

生育が盛んになれば、追肥、中耕、株元への土寄せを行い、倒れないようにする。

5 病虫害防除

キャベツの防除に準じる。育苗中は、べと病、立枯病、生育中期以降は黒腐病、コナガ、シンクイムシ、アブラムシなどに注意する。

6 収穫

下部から順に適期に達した芽球を収穫する。一般に球の直径2.5 cm、1球10g程度を収穫。形は球形で、抱合や締まりが良く、濃緑で艶のあるものが良い。収穫は10a当たり1～1.5t。

サラダ用ミニ根菜

ミニニンジン

近年生産、消費が見られるようになったニンジンで、肉質は柔らかく甘みがある。カルシウム、ビタミン A、B₂、C など豊富に含み、葉は天ぷら、油炒め、汁の実などに利用できる。

■栽培のポイント

① 軟らかい肉質は若どり。

ミニのわりには、生育日数が長く、夏播きでは 70 ～ 80 日、春播きでは 80 ～ 90 日となる。

露地では 7 月上、中旬～ 8 月上旬に播き、11 ～ 12 月いっぱいの出荷となる。適期をのがさず若どりする。

② 美しさを左右する土壌条件。

間引きが遅れると、根の肥大も遅れ、根形が乱れることがある。リン酸を効かすと根色が良くなり、窒素肥料が多いと裂根の要因となり、急に土壌水分が多くなって裂根するので、水はけの悪い圃場では高畝にする。

■露地でのつくり方

1 基 肥

火山灰土や砂壤土で肥沃であることが望ましい。施肥量は 1 a あたり完熟堆肥 150kg、油粕 20kg、石灰 10kg の他成分量で N 2.5kg、P₂O₅、K₂O 各 2kg くらいを標準とする。

2 播 種

ニンジンは発芽率が低いので、10 a 当たり 4 ～ 5 dl の種を用意し、やや多めにまいて欠株をなくすようにする。90cm 幅の畦をつくり、畦と平行に 10 ～ 12cm 間隔のすじをつけてすじ播きする。播種後はたっぷり灌水し、畦全体に敷きワラをする。冬場はマルチで覆って乾燥寒波を防ぎ一斉発芽を促す。

3 発芽後の管理

播種後、発芽までは夏で一週間、冬は 20 日ぐらいを要する。発芽と同時に覆いを取り除く。除去が遅れると徒長したり、葉先を焼いたりして失敗する。

4 間引きなどの管理

生育のそろいが悪いので、間引きは注意深く行う。発芽 20 日頃から根部がマッチ棒の頭ぐらいになるまで 2 ～ 3 回行う。最終的には株間が 3 ～ 4 cm もあれば十分である。夏場の高温多湿期は排水をよくするように努め、乾燥が続く場合夕方にも灌水を行う。

5 病虫害防除

初期生育は緩慢で弱いため、立枯病やネキリムシ、ヨトウムシなどに注意する。生育中期以降は、黒葉枯病、ウドンコ病などの病気と、アブラムシ、キアゲハ幼虫の初期防除に努める。

6 収穫

播種後 70 ～ 80 日で収穫するのが目安。太いものから順に間引きどりを行う。

20 日ダイコン

根の形は球形で、赤色の品種が主だが、白中・白長・赤長型や紅白型などもある。サラダなどに彩りを添える素材として利用される。葉は小カブに似た切込みのない丸葉、毛が少なく柔らかで根とともに一夜漬けにも利用できる。

■栽培のポイント

① 肥料でなく畑でつくる。

土壌に対する適応性は広く、粘質、砂質、火山灰土壌などいずれも栽培は可能であるが裂根を防ぐためには、有機質に富み保水性があり、排水の良い土壌が望ましい。収穫直前に窒素を急に効かせないようにすることがポイントとなる。

② 冷涼な気候を好む。

寒さには、比較的強い。春先は、地温 13℃ ぐらいになればいつでも播ける。30～35 日で収穫できる。生育期間が短いのです入りが早く、適期収穫が大切である。冷涼地で夏播きもできるが、寒冷紗被覆などが必要となる。

■露地でのつくり方

1 基 肥

堆肥、油粕、米ぬかを 8 対 1 の割合で積み上げ、十分腐熟したものを 1a 当たり 50 kg、石灰 10 kg を全面に施し、成分量で N 1.2 kg、P₂O₅ 1.2 kg、K₂O 1.2 kg を播種 1 週間前までに施し耕起を行って土に良くなじませる。

2 播 種

収穫期間が短いので労力の配分を考慮し 5～7 日ごとにまくと良い。そろいをよくするため、条播のほうが良い。種は 10 a 当り 1～2 dℓ 用意する。120～140 cm の畝をつくり 8～10 cm 間隔でまく。

3 間引き

播種してから 4～5 日で発芽がそろそろ。早めに混み合っているところを間引き、最終的には本葉 2～3 枚の頃に 3 cm ぐらいの株間にする。追肥は地力があれば必要ないし、裂根の原因となるのでむやみに行わない。

4 病虫害防除

ネキリムシ、アブラムシ、コナガ、立枯病、軟腐病、根腐病に注意する。

ダイコン類だけではなく、キャベツ、コマツナなどアブラナ科作物の連作は避ける。

5 収 穫

本葉が 5～6 枚になり、根茎が 2 cm になったら収穫を開始する。できるだけ早朝に行う。収穫適期が短く、収穫が遅れるとすが入ったり、根が割れたりするので注意する。

6 その他の作型

ハウストネルを利用すれば、10 月にまいて年内いっぱい収穫することができる。

タカナ

ひとくちにタカナといっても種類が多く、主として漬物材料として使われていたが、食生活の多様化からコマツナ、ホウレンソウなどのように煮物やおひたし、中華料理などにも使われるようになってきた。つくりやすいことから夏や冬の青葉の少ない時期に重宝がられつつある。ビタミン A、B、C、ミネラル（鉄、カルシウム）など栄養も豊富。適度な辛味と独特な風味を持っている。

■代表的な品種

三池大葉ちりめんタカナ、赤大葉タカナ、カツオナ、コブタカナ、結球タカナ、セリフォン等がある。

■栽培のポイント

① 品種に合った作型

露地での作型と適品種は、次の通りである。

（イ）夏秋播き（7～9月播き）の年内どりは、暑さに強い結球タカナやセリフォンが適する。

特に7月播きは葉物として出荷も期待がもてる。

（ロ）早秋播き（9月中、下旬播き）の1～2月どりはコブタカナ、カツオナ、赤大葉タカナが適する。

（ハ）秋播き（9月下旬～10月上旬播き）の2～4月どりは、晩抽性で寒さに特に強い三池大葉ちりめんタカナの系統が適する。

直播きでも移植栽培でも問題はない。早期水稻の裏作又は、水田転作作物としても有望であり、水田に導入する場合圃場の関係上、移植栽培を行う。

② 温度に注意する。

タカナ類は多肥（特に窒素質に片寄るなど）や過乾燥だと石灰欠乏症状（葉脈葉縁が黄変する）が出やすいので、乾燥期には時おり畦間灌水が必要になる。また、過湿期には排水に気を配る必要がある。なお、寒さに強い作物であるといっても限界があり、越冬、無被覆栽培はマイナス5℃以下になる地帯では困難である。

■露地でのつくり方

1 育苗

管理に便利で排水良好な場所を選ぶ。

床土は3.3㎡当たり完熟堆肥5kg、 P_2O_5 分の多い化成肥料300～400g、石灰1kgを施し、土と良く混合して播き床を設け、10cm間隔にすじ播きする。種は10a当たり4～5dℓ用意する。播種後うすく覆土して十分灌水を行い、発芽まで敷きワラを行い発芽をみたら速やかに取り除く。発芽後は本葉4～5枚までに2～3回の間引きを行い、株間を7～8cmとする。育苗期は加湿による根腐れや軟腐病の予防およびアブラムシ、アオムシなどの防除に努める。

2 基肥

生育期間が長いので有機質を主体とする。10a当たり堆肥1,500kg、油粕200kg、苦土石灰100kgの他三要素は成分量で20kgづつ土壌全体に混合しておく。

3 定植

苗が本葉6～7枚になったら本畑に高畦（30cm）を作り、マルチを敷き、条間30cm、株間27cm間隔の2～3条に定植する。10a当たりの栽植本数は約7,000本前後を標準とする。

4 追 肥

石灰欠乏症が出やすいので、定植後 20 日頃から 7 ～ 10 日おきに塩加石灰の 0.5 ～ 1 % 液を噴霧機やジョロで頭から散布する。さらに生育が悪いときは、マルチのすそをめくって N 肥料を 10a 当たり 5 kg ぐらい追肥する。

5 病虫害防除

根こぶ病や根腐病の予防、アブラムシやアオムシなどの防除が必要である。

6 収穫と出荷

一般的には冬から春にかけて収穫する。