

# サンチュ

葉をかき取りながら長い間収穫できるサンチュ

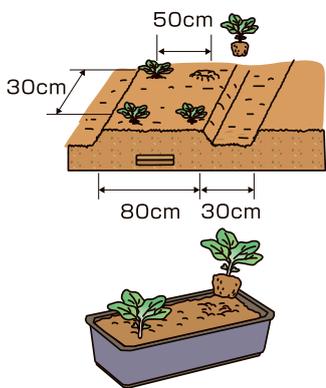
サンチュというのは韓国名で、わが国ではカキチシャまたは包菜ほうさいと呼ばれます。

カキチシャの名の通り、大きく育った葉を下の方からかき取り収穫するのですが、その後茎が伸びて葉を増やすので、それを順次上の方に向かって、長い間取り続けることができるのです。1株から数カ月にわたり、数十枚もの葉を取ることができ、大変重宝します。利用に当たっての大きな特色は、葉が平滑で葉脈が柔らかく、曲げても破れにくいことです。そのため焼き肉や刺し身を包んで食べることができ、もちろんサラダやトッピング、バーベキューの材料にもよく合うなど、幅広い使い向きが魅力です。

1株当たりの収量が多いので、育てる株数は少数でもよいので、庭先のミニ菜園やプランターでも十分間に合うし、栽培も容易で、家庭菜園向きのお薦め野菜です。プランターでは青、赤を混植すれば

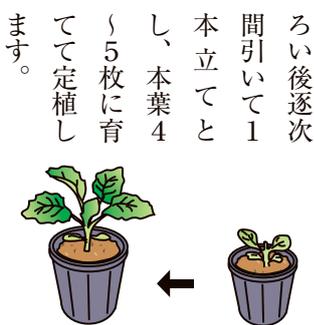


キリトリ線



長型のプランターなら2株植えに

生育期間が長いので、元肥には良質の完熟堆肥を十分施します。植えつけ後は生育の様子をよく観察



本葉2~3枚の頃に間引いて1本立てにし、本葉4~5枚の苗に

ば彩りを楽しむことができます。種まきの適期は4月中下旬と8月中旬です。3号のポリ鉢に、良質の育苗用土を詰め、4~5粒まきとします。覆土はごく薄くし、発芽までは新聞紙で覆い、乾かないよう灌水かんすいに注意します。発芽ぞろい後逐次間引いて1本立てとし、本葉4~5枚に育てて定植します。

板木技術士事務所 ● 板木利隆

察しながら15~20日に1回ぐらい、1株当たり油かす小さじ2杯、化成肥料小さじ1杯を株の周りにばらまき、軽く土に混ぜ込みます。葉の伸びが遅くなったら液肥を所定濃度に薄めて灌水代わりに施すと肥効がよく表れます。

収穫は葉の長さが20cm内外に育ったら、下の方の葉から順次手でかき取るようにして行います。



下の方の葉から順次かき取る

1回に取る葉数は、通常1株2~3枚以内と考えてよいですが、その時点での草勢を見て適宜調整してください。収穫を重ねるごとに茎は太くたくましくなり、胸の高さ以上にもなります。良質の取り立ての葉は直売所でも人気商品となること請け合いです。

※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。

JAグリーン津店 おすすめ!



## サンチュ栽培 5つのポイント

- 1~3年はキク科の作物を栽培していない場所を選ぶ
- 2 元肥を多めに!
- 3 種まきのとき、種に被せる土は薄く
- 4 寒さ対策に寒冷紗やビニールでトンネルをかける
- 5 下葉をかきとって、長く収穫

比較的小さい強いですが霜が当たると葉が傷む

若いうちに葉を早めに取るほうが、やわらかくて美味しい!葉は全部とらず残すようにすると長く楽しめる



月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき初夏どり栽培			■	■	■	■	■	■				
夏まき冬どり栽培									■	■	■	■
秋まきトンネル栽培										■	■	■

■種まき □ハウス育苗 ■植えつけ ○トンネル被覆 ■収穫