園芸研究家
成松 次郎

園芸ノート

コマツナ（アブラナ科アブラナ属）

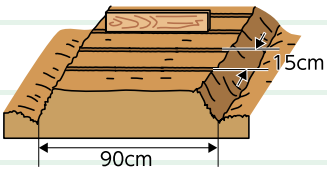
コマツナは耐寒性があり、冬の寒さで特においしくなります。ビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。

［品種］ 近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつづき」（サカタのタネ）、「楽天」（タキイ種苗）、春夏まきでは「いなむら」（サカタのタネ）、「菜々音」（タキイ種苗）などが良いでしょう。

［栽培期間］ 一般地ではほぼ周年栽培でき、草丈20～25㎝を目標に、春まき（3～5月）は30～50日、夏まき（6～8月）は20～25日、秋まき（9～11月）は30～60日で収穫します。冬まき（12～2月）は、トンネルやべた掛け資材で保温し、60～90日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまいて、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

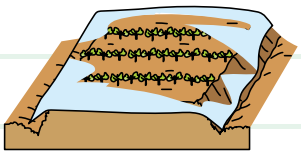
［畑の準備］ 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料（NPK各成分で10％）100gと堆肥2～3kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅90㎝の栽培床を作り、畝に直角に条間15～20㎝の種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります（図1）。

図1　畑の準備



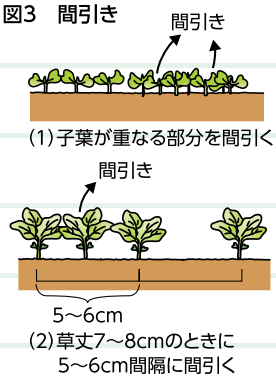
［種まき］ 種が重ならないように1㎝くらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。種まき後はべた掛け資材を使い、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。被覆は収穫の5～7日前に取り除きます（図2）。

図2　種まき



［間引き］ 初めは、本葉が見える頃に子葉の重なっている部分を間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5～6㎝程度の間隔にします。間引き後は株がぐらつくのを防ぐため、株元に土寄せします（図3）。

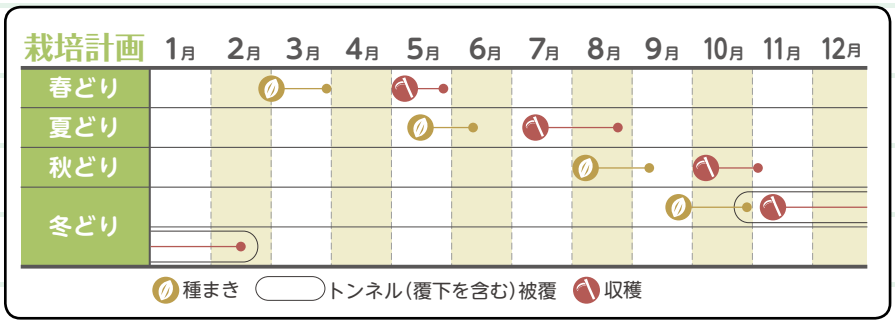
図3　間引き



［病害虫の防除］ 生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。不織布のべた掛けやネット栽培によりアブラムシ、コナガなどの害虫の侵入を防ぎます。

［収穫］ 草丈20～25㎝程度で根を付けて抜き取り収穫をします。収穫が遅れると葉が堅くなり、食味も落ちてしまいます。

※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グリーン津店が教える！ コマツナ栽培のポイント！

コマツナは生育が早く、丈夫で非常に育てやすい野菜のため、家庭菜園でも定番です。30～35日と栽培期間が短いので、一度にたくさんの種をまかず、播種時期をずらす事で、長くコマツナの収穫を楽しむことができます。

夏の暑さにも強いですが、生育適温が20℃位なので、秋に種をまいて育てたほうが、大株に育ちます。連作が可能なので、寒い時期（12月～2月頃）を除いてはほぼ、1年を通して育てることが可能です。

●日当たり・置き場所・水やり

日当たりを好みます。風通しの良い場所で育てましょう。

生育初期のころは葉と根にしっかりと水を与え、その後の水やりは、乾いたらたっぷりと水を与えます。

●肥料の与え方

基本的に追肥しなくても育ちますが、元気がなかったり、生育が遅れているように感じたら液肥を与えてみましょう。ただ、肥料が効きすぎると食味が悪くなることがあるので、与えすぎには注意しましょう。葉物の生長に必要なチッソやリン酸、カリなどがバランスよく配合されたものがおすすめです。

●収穫

株ごと抜かずに葉を外葉から摘み取るように収穫すると長い期間収穫できます。春まきの場合はとう立ちする前に早めに収穫しましょう。コマツナの花が咲いたら、菜の花として収穫しましょう。コマツナの花は、美味しく食べられますので、お試しください。

JAグリーン津店
グリーンアドバイザー認定
城 博一