

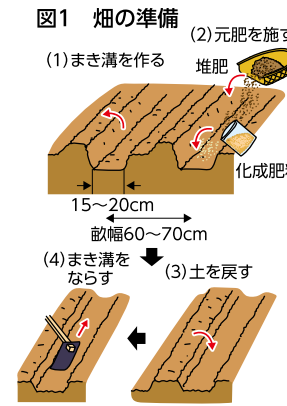


カラシナ (アブラナ科アブラナ属)

カラシナ (芥子菜) はアブラナ科の不結球菜類で、ピリツとした辛みのアリルイソチオシアネートは、食欲増進と殺菌効果を示します。栄養成分として、ビタミン類、ミネラルを多く含む緑黄色野菜です。カラシナはやや冷涼な気候に適し、夏の暑さに弱いものの、寒さには強い野菜です。そのため秋まきし、秋〜冬取りが一般的です。

【品種】 日本各地に固有の品種があり、山形青菜 (山形)、山潮菜 (福岡)、島菜 (沖縄) など。また、葉が柔らかい「セリフォン」(サカタのタネ)、赤紫に色づく「コーラルリーフブルーム」(タキイ種苗)、ちりめん状の「グリーンフリル」(トキタ種苗) などがあります。

【畑の準備】 植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅60〜70cm、幅15cmの溝を掘り、この溝1m当たり元肥として化成肥料 (NPK各成分10%) 100g程度と堆肥2kgを施して土を戻し、くわでまき床が平らになるようならしめます (図1)。



【種まき】 溝全体に2cmくらいの間隔に種まきします (図2)。なお、苗作りをする場合、9cmポリ鉢に5〜6粒まき、間引きして本葉5〜

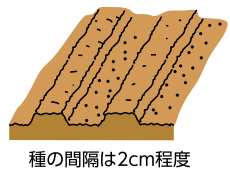


図2 種まき

種の間隔は2cm程度

6枚の苗に仕上げます。【間引き】 じかまきでは、1回目は本葉2〜3枚時に株間5〜6cm、2回目は本葉5〜6枚時に株間10cmくらいに間引きます。その後、1株おきに若取りし、残された株で大株取りもできます。初めから大株取りを狙う場合は、株間を20cmくらいにします (図3)。

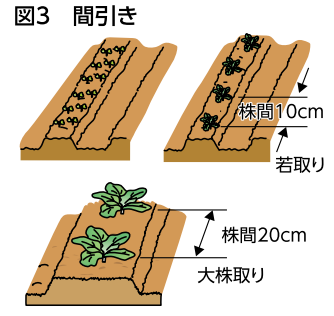


図3 間引き

【管理】 大株取りでは、追肥として年内と年明けに、1回当たり畝の長さ1mにつき化成肥料を50gくらい与えます (図4)。厳寒期の冬取りでは、霜による葉傷みを軽減するために不織布をべたがけすると良いでしょう。

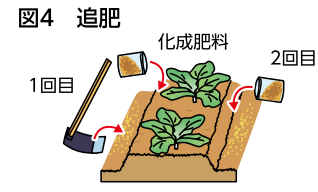


図4 追肥

【病害虫防除】 アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒水和剤 (BT剤) などで防除します。なお、種まき後は防虫ネットや不織布のべたがけをして、害虫の食害を防ぎましょう。

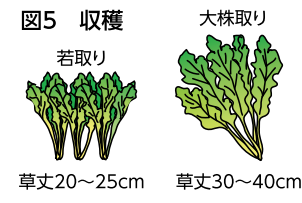


図5 収穫

若取り 草丈20〜25cm
大株取り 草丈30〜40cm

※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。

栽培計画	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
露地栽培 (春まき)			0			1						
露地栽培 (初夏まき)						0		1				
露地栽培 (秋まき)								0				1

0 種まき 1 収穫



JAグリーン津店が
カラシナ栽培のポイント
教えます!

JAグリーン津店
グリーンアドバイザー
認定 城博一

カラシナは、ピリリとした味がいつものメニューを大人の味にしてくれる葉物野菜です。漬物やおひたし、サラダなど色々な料理に活用できますよ。病害虫にも強くて育てやすいので畑の隅に植えて葉っぱも種も楽しみましょう。

《育て方のポイント》

カラシナはとても丈夫な野菜なのでそれほどデリケートに考える必要はありません。

アブラナ科の植物は連鎖障害を起こしやすいので、過去にアブラナ科の野菜を育てたことがある場所には植えず、1〜2年は栽培の間隔を空けましょう。間引きと土寄せをして株を大きく育てていきます。

《収穫》

草丈が20cmくらいになったら収穫しましょう。株もたら包丁か、はさみで切り取りましょう。成長点をつまなければどんどん新しい葉が出てくるので長く収穫できますよ。