



# タアサイ(アブラナ科アブラナ属)

タアサイはツケナの仲間で、中国語で「塌菜」と書きます。「塌」は「つぶれる」という意味です。葉は平たく杯状に広がっており、さじ状で縮れがあり、日本の野菜では「キサラギナ」に似ています。チンゲンサイと共に、代表的な中国野菜です。

「品種」品種分化が少なく「緑彩」「三」(サカタのタネ)、「タアサイ」(タキイ種苗など)として販売があります。

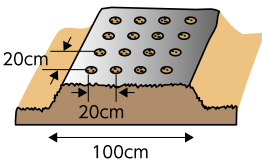
「畑の準備」種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

図1 畑の準備



「種まき」春まきでは条間15cm、株間15cm、秋まきで大株にするには条間20cm、株間20cmに1カ所5、6粒の点まきをします(図2)。発芽まで土が乾かない程度に灌水(かんすい)し、発芽後は土が乾いたらたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

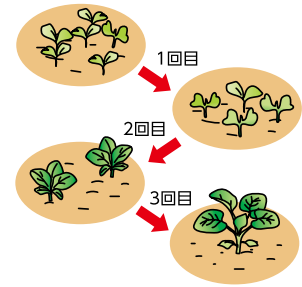
図2 種まき(秋まき)



種まき後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

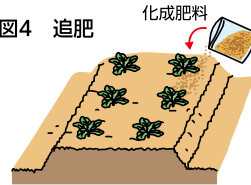
「間引き」1回目は発芽後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚の頃に1本にします(図3)。

図3 間引き



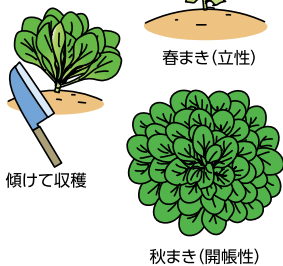
「追肥」大株に育てるには、最後の間引きの半月後に化成肥料を畝間にばらまき、軽く土寄せします(図4)。「病害虫防除」アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどが発生します。アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTなどを使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

図4 追肥

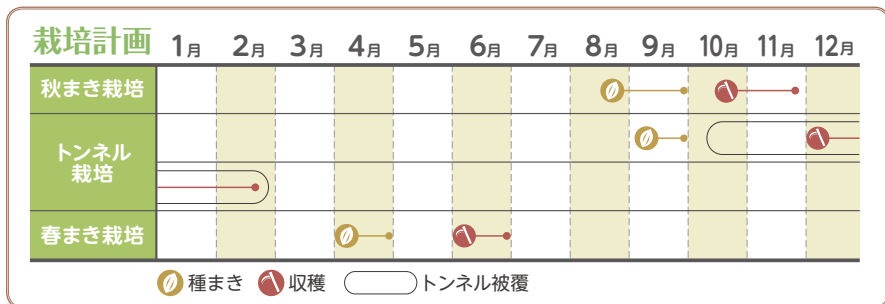


「収穫」春まきでは株が立性になり、草丈25cmくらい、秋まきでは、葉が大きく広がり開帳性になり、上から見て直径20cmくらいから収穫を始めます(図5)。寒い時期になるとおいしさが増してきます。収穫後は広がっている葉を内側につぼめてひもで縛ると扱いやすくなります。\*

図5 収穫



※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  
タアサイ栽培のポイント  
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

タアサイは、中国原産の代表的な野菜で青梗菜と同じ白菜の仲間です。カロテンやビタミン類が豊富で、クセがなく、中華料理や炒め物、和え物などの料理に最適な野菜です。比較的簡単に育てられるため、家庭菜園初心者の方も挑戦しやすいと思います。

「植え付け」市販のタアサイ苗や育苗したポット苗を植え付ける場合は、根鉢を壊さないようにして植え付けましょう。根鉢の大きさ程度の植え穴を掘り、根鉢の肩を地面と同じ高さにします。株元に土を寄せて軽く手で押さえて、たっぷり水やりをしてください。

「収穫適期」種まきから40〜50日後が収穫の目安となり、株の直径が20〜25cmになったら収穫しましょう。秋まきの場合は10月下旬から2月頃まで、春まきの場合は5月下旬から6月頃まで収穫できます。秋まきの場合は、霜が降りる頃に甘みを増すので、種まきを少し遅らせる方法もおすすです。