



チンゲンサイ(アブラナ科アブラナ属)

チンゲンサイ(青梗菜)は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

【品種】「青帝」(サカタのタネ)、「ニイハオ新1号」(渡辺農事)などがあり、「長陽」(タキイ種苗)、「夏賞味」(武蔵野種苗園)は、暑さに強い夏向き品種です。「シャオパオ」(サカタのタネ)は、小さいので丸ごと料理に使えます。

【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%)

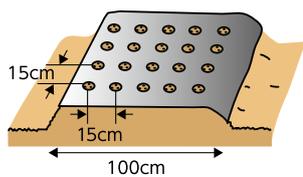


図1 畑の準備

100gを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

【種まき】一般にはじかまきします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします(図2)。発芽まで土が乾かない程度に灌水(かんすい)をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。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)



苗作りをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます(図3)。

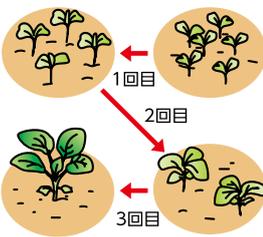
種まき(植え付け)後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、ベタがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

図3 苗作り



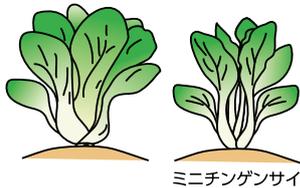
【間引き】1回目は発芽ぞろい後、込み合っている株を除き、2回目の本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします(図4)。

図4 間引き



【病害虫防除】基本は防虫ネットで害虫防除をしますが、農薬では、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などのBT剤を使用します。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。

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
春まき栽培				○			●					
秋まき栽培									○		●	

○ 種まき ● 収穫



JAグリーン 津店が  
チンゲンサイ  
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

1年のうち3/4以上種まきの期間があるチンゲンサイは種をまいてから50日ほどで収穫できます。株ごと収穫するだけでなく、外葉からも順次収穫できるので長い間収穫を楽しめる野菜ですよ。

《水やり》

畑の場合は、発芽するまでは土の表面が乾かない程度に水やりをします。土がひどく乾燥しているときは、午前中に水やりをしましょう。

プランターの場合も、発芽するまでは土の表面が乾かない程度に水やりをします。その後は表面が乾いたらたっぷり水やりをしてくださいね。

《防虫対策》

害虫は葉に産卵するため、早めに防虫ネットをかけて予防しましょう。害虫は、防虫ネットの隙間をくぐり抜けて中に入ることがあるので、こまめに観察して産卵や食害に合わないよう注意してくださいね。