



# サイシン (アブラナ科アブラナ属)

ナバナに似た中国野菜で、莖葉と花蕾(からい)を食べます。草丈30〜40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。莖は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさつとゆでておひたしや、油炒めにしていただきます。中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

**【品種】** 中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」(タキイ種苗)、「中国菜心」(サカタのタネ) などがあります。  
**【畑の準備】** あらかじめ土の酸性を改善するため、1平方m当たり苦土石灰100gをすき込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%) 100gと堆肥2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らにします(図1)。  
**【種まき】** ベッドに直角に条間20〜25cmの種まき溝を切りまします。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けた深さが一定になります。じかまきとし、まき溝に2、3cm間隔に筋まきします(図2)。その後、べた

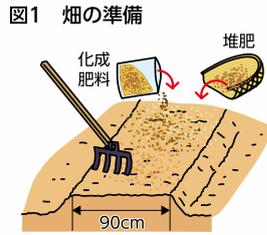
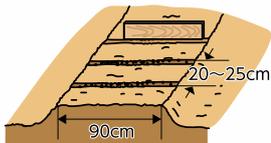


図1 畑の準備

図2 種まき



がけ資材を使えば、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。

**【間引き】** 1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉2、3枚の頃に株間5cm程度、3回目は本葉5、6枚で株間15〜20cmに間引きます(図3)。

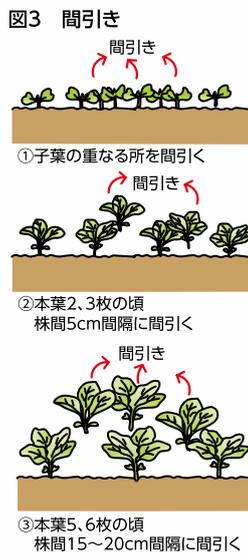


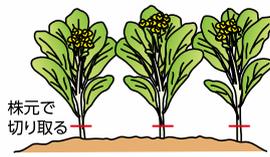
図3 間引き

**【追肥】** 最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水(かんすい)します。

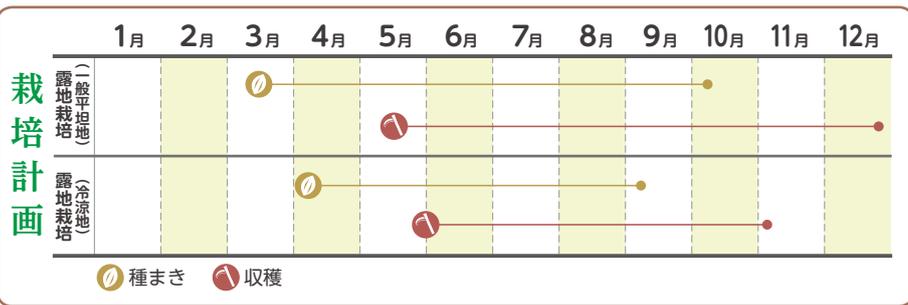
**【病害虫の防除】** アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアファーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

**【収穫】** とう立ち後、30cmくらいに伸び1、2花が咲き始めたから株元から切り取って収穫します(図4)。なお、下の葉を3、4枚残して切り取ると、脇芽から再び莖が伸びてくるので、さらに追肥して長い間収穫ができます。

図4 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  
サイシンの栽培のポイント  
教えます!

JAグリーン津店 店長 松井 茂樹

サイシンはハクサイの変種で、甘みと適度な歯ごたえのある食感が特徴。

暑さに強く、生育旺盛で育てやすいのと、収穫までの期間が短いため、家庭菜園でも手軽に栽培できる野菜です。

◆ 水やり

生育初期のころは葉と根にしっかりと水を与えましょう。その後の水やりは、乾いたらたっぷり与え、状況に応じた水やりをしましょう。

◆ 注意したい病害虫

アブラムシやアオムシが発生するので、防虫ネットのトンネルをかけて防ぐのがおすすめです。また、畑のまわりにソルガムをまいておくとアブラムシを防ぐことができます。