

しまなみ農業だより 夏に栽培できる 葉物



一年中で一番暑い季節を迎え、農業や家庭菜園の作業は大変な時期となっています。当然のことながら、真夏に種まきをして作物を栽培するのは、ニンジンなど一部のものを除いて困難な季節です。ところが、人間社会に変わり者がいるように、作物の世界にも暑い時期に種まきができる変わり者がいます。今回は葉物の中から真夏でも栽培できる少し変わった品目を紹介します。

山ほうれん草

まず、「山ほうれん草」です。

本来、ほうれん草は、暖地で6～8月



の暑い時期に家庭菜園での露地栽培はほとんど不可能です。ほうれん草は高温では発芽しにくく、成長が阻害されます。20℃以下の涼しい気候でしかうまく栽培できません。また、ほうれん草は日長が長い時期はすぐ

花芽を作ってしまう、トウが立ってしまいます。このため、6月を中心に前後1～2ヶ月は非常に作りにくい時期です。

しかし、この「山ほうれん草」は、ほうれん草が特別に苦手とする暑い時期が得意という実に変った葉物野菜です。

実はこの「山ほうれん草」、ほうれん草の仲間ではありませんが、「ほうれん草」が属するアブラナ科ではなく、「フダン草(不断草)」というアカザ科の植物です。食感は、おひたし等で食べると「ほうれん草」とほとんど同じです。長崎県などでは「ふだん菜」とも呼ばれ、昔から夏の場の葉物として利用されています。

栽培する場合の注意点は、種にあるトゲが水をはじき土と馴染みにくく、発芽が悪くなる場合があります。砂で採むなどしてから土をかぶせたあと、よく踏んでおくと発芽が良くなります。

エンサイ

次は最近人気の「エンサイ」です。

茎に穴があるの
で、「空心菜」、ヒルガオ科のアサガオに瓜二つなので、「アサガオ菜」ともいいます。非常に強勢で、茎の中が



空洞で水に浮くため、海外では湿地帯で栽培されており、乾燥した土地では葉や茎が固くなる傾向があるため、できるだけ湿った場所で栽培した方がよいです。発根力が強いいため挿し木で増やせます。味は少しクセがありますが、おひたしや炒め物等で美味しく食べられます。通常は約1ヶ月で収穫ですが2～3週間で早どりするとクセがなく食べやすいです。

ツルナ

次は「ツルナ」です。日本原産で、一度栽培すると自然に種子



が落ち、翌年からは毎年生えてくるため、草取りをして管理すれば半自生化させて長期間収穫できます。昔は各家庭で栽培されていました。強健で種が流れ着いた海岸沿いに群生することもあり、沖縄では「ハマホウレンソウ」と呼び親しまれています。開花すると葉が少し硬くなるので、早めに収穫します。こちらもおひたし等にすると、やつぱりほうれん草風味で、草みtainな野菜なので、とても作りやすい品目です。

つるむらさき

次は「つるむらさき」です。雑草のように強いつる性の野菜で

す。先端15～20センチを収穫しておひたしなどにして食べます。よく伸びるので、ベランダなどの日よけにも使われています。通常、タネまき後2ヶ月で収穫ですが、早ければ約1ヶ月でも収穫できます。葉を2～3枚残して、つる先15センチくらいを収穫します。収穫後も追肥と水やりをすれば、長期間収穫ができます。



イタリア菜

最後に「イタリア菜」です。

タアサイとチンゲンサイが合体したような野菜で、葉はタ



アサイのようにやや縮みのある濃緑で、葉軸が純白で柔らかく、味はハクサイのように旨みがあります。繊維質や青臭さが少なく、食べやすい野菜です。大きさが手のひらサイズで扱いやすく、種まきに最も適した時期は8月下旬～9月で、株間は15～18センチが理想で約40～50日で収穫できます。

以上、暖地の暑い時期でも栽培可能(5～10月に播種可能)な葉物をご紹介します。葉物野菜の切れ目としてみてはいかがでしょうか。