

房
総

大地のめぐみ



BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No.29 春 菊



絵手紙アートのワンポイントレッスン

みずみずしい春菊ですが、早いうちに、葉っぱの形をしっかり見て描いてみましょう。【絵と文・田口 孝夫（日本絵手紙協会 専任講師）】

地中海の香りいっぱい・春菊

春菊のふしぎ

東西で違う名前と顔立ち

春に黄色い花を咲かせることから関東ではシュンギク、関西では菊の葉に似ているので「菊菜」と呼びます。ほかにも多様な別名を持っています。原産地は地中海沿岸。ヨーロッパでは鑑賞用に栽培され、野菜として食べるのは日本などアジア諸国だけ。種類は葉の大きさと切れ込み方により、大葉（写真上）、中葉（同下）、小葉の3種。大型で葉の切れ込みが浅く丸いのが大葉種で、関西や西日本、九州などで栽培。香りが少ないのではサラダなどの主食用に向いています。関東で主流の中葉種は、葉が小さく切れ込みが深く、はっきりしています。小葉種は収穫量が少ないので、ほとんど栽培されません。



大葉

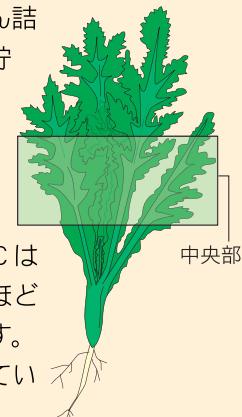


中葉

熱に弱いシュンギク

シュンギクに含まれるビタミンC及びカロテンは、1本

のシュンギクのほぼ中央部にたくさん詰まっています。しかしシュンギクは貯蔵性が悪く、1°Cで約15日、6°Cで7日、20°Cでは2~3日が保存の限度とされています。流通中や出荷時でも、夏の常温下に1日置かれると、可食部100g中に含まれるビタミンCは4mg前後に減ってしまいます。それほどシュンギクは熱に弱く繊細な作物です。産地がいずれも大都市周辺に集まっているのは、そんな理由のためです。



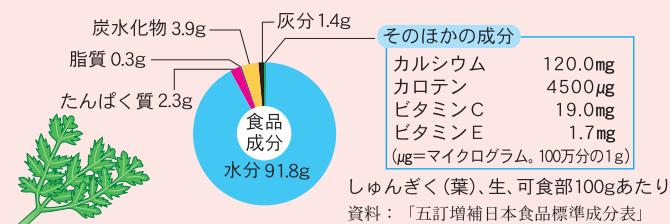
立てて保存するのは、なぜ？

シュンギクは天に向かって生長する野菜です。葉先を上にして立っているのが自然の状態です。これを横にして保存すると、もとの立ち姿に戻ろうとして生長ホルモンが増え、葉先が上に向かって曲がり始めます。このときのエネルギーは、蓄えていた糖を使い切るので、栄養価や鮮度が落ち、味も悪くなります。



別の名を「食べるかぜ薬」

かぜやインフルエンザの予防には、ビタミンAをしっかりと気道の粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐことが大切です。シュンギクは、体内に入ってビタミンAにかかるカロテンの量が緑黄野菜の中でもトップクラス。細菌やウイルスに対する免疫力を高めるなど、古くから「食べ



るかぜ薬」と呼ばれています。カロテンはがんの予防効果のほか、動脈硬化や高血圧などを防ぐ効果も期待できます。

シュンギク特有の香りの効用

香りはα-ピネンなどの精油(芳香油)成分によるものです。これらの成分は、胃腸の働きを助けるほか、自律神経に作用するなど精神安定に有効です。葉を陰干しにして、乾燥させたシュンギクを布袋に入れ湯船に浮かべると、体が温まり、肩こりや神経痛にも効果があります。葉や茎のしづく汁を温湿布にすると打ち身や捻挫にも効果的です。



選び方と保存方法

★緑色が濃く、葉っぱの先までピンとはった、みずみずしいもの。茎は余り太くないもの。



★葉っぱが密生していて、伸びすぎていないもの。葉が変色しているものは避けます。

保存方法

- 全体に水を吹きかけ、キッチンペーパーなどで包んで保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します(理由は左頁参照)。
- ゆでたものは水気を絞り、保存容器またはラップにくるみ冷蔵庫で2~3日程度ならば保存可能です。
- 冷凍する場合、塩ゆでしてから水気を絞り、5~6cmの長さに切ってからアルミトレーに並べ、ラップなどで覆って冷凍庫へ。

加賀野菜を使った銘菓



加賀野菜の金沢春菊を練り込んだ和菓子「加賀の四季」が全国のデパートでも人気。加賀野菜の消費拡大をめざし、地元の和菓子店が試行錯誤の末に完成させたもので、春菊の香りが口の中に広がります。ほかにも、金時いも、れんこん、きゅうり、かぼちゃなどの加賀野菜を使った和菓子もあります。また、鮮やかな紫色の金時草を使ったものを加えて全6品。各1個126円(税込み)。詳しくは「ひろよし菓舗」(金沢市瓢箪町 TEL.076-231-3509)。地方へはクール宅急便で配送。



産地情報 国の特別農産物に指定

旭市干潟地区(旧干潟町)は県内随一のシュンギク产地です。生産額においても県内の約4割以上を占めています。都心に近く、平均気温が15.5度の温暖な自然条件に恵まれ、野菜栽培の適地であり、古くからの米どころでもあります。シュンギク栽培のキッカケは、1963(昭和38)年、国の減反政策に伴う一部乾田化により、その裏作として取り入れたのが栽培の始まり。

その後、干潟園芸組合蔬菜部会(松ヶ谷幸男 部会長 会員250人)が発足。栽培技術の大幅な改良・進展により作業の省力化、収穫の増量、高品質化を実現。さらに、農林水産省の新ガイドラインに沿った特別栽培農産物の指定を受け、無化学肥料・減農薬による栽培を進めるなど、安心安全の野菜づくりを進めています。主に京浜市場を中心に多く出荷しています。



鉄骨ハウスでの栽培

国の特別栽培農産物指定

春菊ミニデータ 平成18年データ

千葉県産出額／**22億円** 全国順位1位(6.1%)

県内の主な产地(作付面積順)

●旭市(42.1%) ●野田市(16.2%) ●流山市(2.6%)

()内は占有率

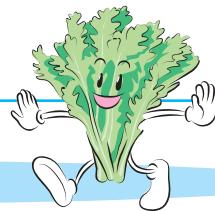
みどりのマーケット

新鮮野菜と肉の直売所 「風土村」

■香取市鳩山344-4
TEL. 0478-78-5733
<http://www.wagoen.com/fudomura>



営業時間／9:00~19:30
休業日／年中無休
交通／東総有料道路終点より車で5分。



文・写真／園芸研究家・多田 隆



株ごと収穫する抜き取り栽培(1回で終わり)と、茎葉を一定の長さで摘み取る栽培(何回も収穫可)の2通りがあり、後者が一般的です。

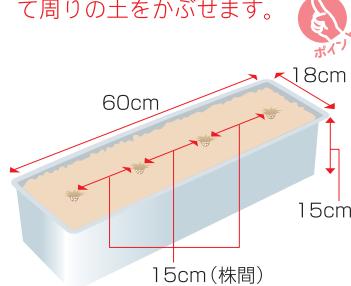
生育適温は15~20°Cで、寒さに強いが茎葉に霜が当たると枯死しやすいので要注意です。

①種まきの準備

プランターは長方形が一般的で、長さ60cm、幅18cm、深さ15cmのものが扱いやすいです。

②種まき

プランター中央へ株間15cmおきに、指先で深さ0.5cmの播き穴を4か所つくり、6~7粒播いて周りの土をかぶせます。



播種後35日頃の生育の様子

を地面から5~10cm残して摘み取ります。

その後15~20日程で側枝が立派に生長しますので、隨時摘み取りを繰り返します。



主茎から伸びた側枝を収穫

③間引き

1回目は播種後10~12日頃、本葉2枚の時1か所4本に、2回目はその後10日目の本葉8枚時に1か所2本にします。

④追肥

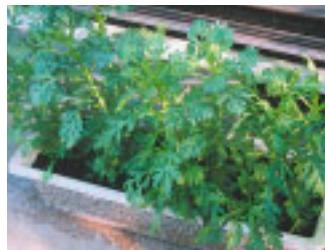
播種後30日頃1回目の追肥をします。肥料は有機配合肥料を上記プランターで15g(低度化成肥料は10g)を株の周りへ均等に施します。2回目以降は15~20日おきを目安に施します。



⑤増し土

追肥1回目と2回目の時に、肥料が隠れる程度(1cm)

に用土を入れると、根の張りがよくなって育成が旺盛になります。



主茎の収穫



(収穫直前の様子) (収穫後の様子)

★病害虫対策

プランター栽培ではほとんど問題ないが、収穫の後半に株が老化してくると、下葉などの古葉に黄褐色の不規則病斑ができ、葉裏には霜状のカビが生えるべと病、葉や茎に黒褐色の不規則病斑は炭そ病。若い葉の裏に群がる緑色や黒褐色のゴマ粒状の虫はアブラムシ。いずれも登録農薬で防除するか、病葉は除去し、害虫は手で捕ります。

栽培カレンダー

作付時期	8月	9月	10月	11月	12月	1月
作付例(作業の目安)	① ②	③ ④ ⑤	④ ⑥	④ ⑤	④ ⑤	④ ⑥



取材協力／千葉県農林総合研究センター JAちばみどり農業協同組合常農センター干潟 干潟園芸組合蔬菜部会・松ヶ谷幸男氏(旭市・栽培者)

大阪府環境農林水産総合研究所食の安全研究部

写真提供／(株)サカタのタネ 草花写真館(愛媛県北宇和郡鬼北町)

参考文献／『野菜学入門』(相馬暁著 三一書房) 『日本の野菜』(大久保増太郎著 中央公論社) 『野菜の全疑問』(高橋素子著 講談社)ほか

2009.2 (次回発行／2009年3月23日)