



# グリーンアドバイス

## 家庭菜園に挑戦

和名をフダンソウ（不断草）といい、その名の通り暑さ寒さに耐えてよく育ち、順次まき、あるいは葉をかき取り長期間収穫できる重宝野菜です。

原産地は地中海沿岸地方で、江戸時代に渡来した在来種と、明治に入って導入された西洋種があり、前者は小葉で茎の部分が赤い早生種、後者は葉幅が広い濃緑の晩生種、育つにつれて葉柄と葉脈が黄、赤、白と色づきます。

葉にはつやがあり、多彩な色が各種サラダに合い、ベビーリーフやスムージーにも向き、炒め物やおひたし、豆腐との相性が良いのでみそ汁

の具にしてもよく、大変幅広い使い方ができます。ただし緑葉の大

葉にはえぐ味があるので、塩を加えた熱

湯に入れさつと下ゆでして用いること、カラフルな葉はゆでたり酢漬けにするなど、と色が抜けるので、ほどほどにするなど、調理に当たっては注意が必要です。

栄養的にはカロテンが特に豊富で、ビタミンも多いため抗酸化作用が期待され、ビタミンB2、カリウム、鉄分は小松菜よりも多く、緑黄色野菜としても優れています。

適温の幅は広く、15〜30度で発芽し、生育適温は20〜25度。やや冷涼な気候を好みますが、耐暑性もあり、4月から10月まで長い間種まきできます。

## 楽に育てられ使い道の広いスイスチャード

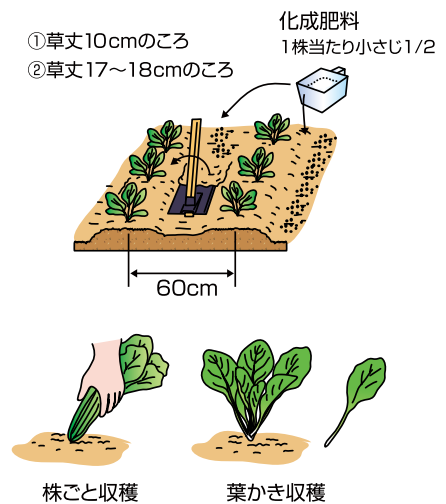
かき取り収穫する場合は15〜20日ごとに化成肥料を追肥し、軽く中耕、土寄せをします。

土寄せに当たっては、葉の付け根に土が入り込まないように留意します。

種まきは128穴のセルトレイに1粒まきとし、本葉4〜5枚に育てて本園に定植する方法と、本園にじかまきする方法のいずれかにします。本種はアカザ科（ビートなどと同類）なので、1粒の種（種球）から4〜5本の芽が出てくるので、勢い、葉形の良い物1〜2本を残し、他は早いうちに摘除します。

多湿や酸性に弱いので、本園は排水の良い場所を選び、あらかじめ石灰を施しておくことが大切です。

強健な性質であるので、多肥にする必要はありませんが、良質品を取り続ける



プランターに列状にじかまきし、小さいうちに収穫してベビーリーフとして利用するのもよいでしょう。

板木技術士事務所 ● 板木利隆