

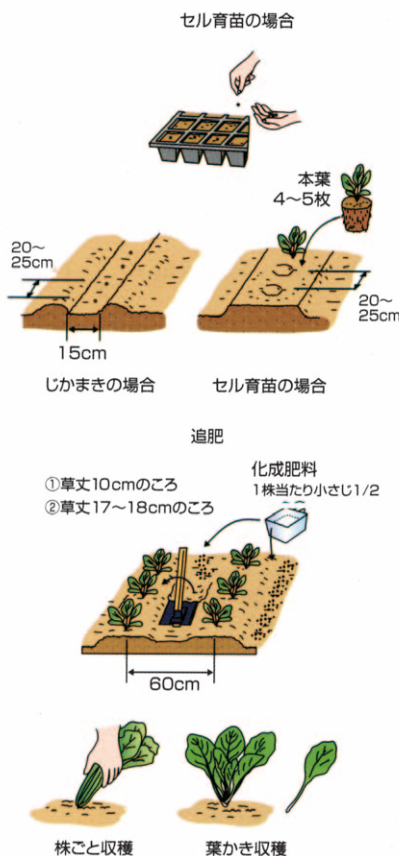


あなたもチャレンジ!

家庭菜園

板木技術士事務所 ● 板木利隆

楽に育てられ 使い道の広い スイスチャード



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っ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。やや涼やか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。

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ためには元肥に完熟堆肥と油かすを全面に耕やし込み、生育中に2回、長期に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。

収穫は草丈が20cmほどに伸びたところから行いますが、株ごと抜き取る場合と、大きくなった外葉を1~2枚ずつ順次かき取る場合があります。またカラフルな品種では発色した物を適宜葉ごとに摘み取り利用したりします。

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。