

# こまつな

科名：アブラナ科  
 原産地：中国 東京・小松川地方にあった品種  
 生育適温：18～20℃ 発芽適温：15～30℃  
 武州寒菜、信夫菜、女池菜など全国各地に近縁種がある。

## ◎ 栽培カレンダー

作型	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき栽培					種まき		収穫					
					○-----□□							
秋まき栽培									種まき		収穫	
									○-----□□			

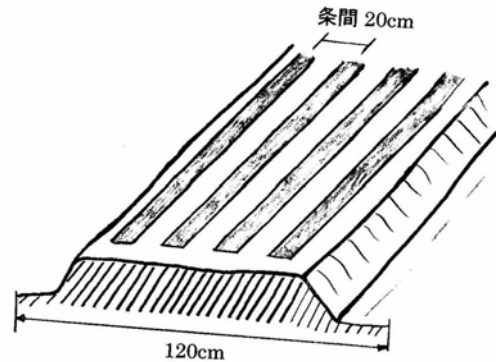
## ◎ 栽培に必要なもの(10㎡あたり)

こまつな種……………25ml  
 肥料:堆肥 30kg  
 苦土石灰 1.0kg  
 元肥用化成肥料(10-8-9)1.0kg



### 畑づくり

- ・ 種まきの2週間前に、堆肥や苦土石灰を施用して、土づくりを行っておきます。
- ・ 植付け前に元肥を施し、幅1.2mのうねをたてます。
- ・ 水はけの悪い畑では、高うねとします。



### たねまき

うね幅 120cm 4条まき

- ・ 細いくわなどで、まき溝を浅くつけ4条まきにします。
- ・ まき溝の土は細かく砕き、1～2cm間隔になるように、むらなく種をまきつけます。
- ・ 種まき後、くわで表面を軽く鎮圧して種を落ち着かせてから、種がかくれる程度に土をかぶせ、十分にかん水します。



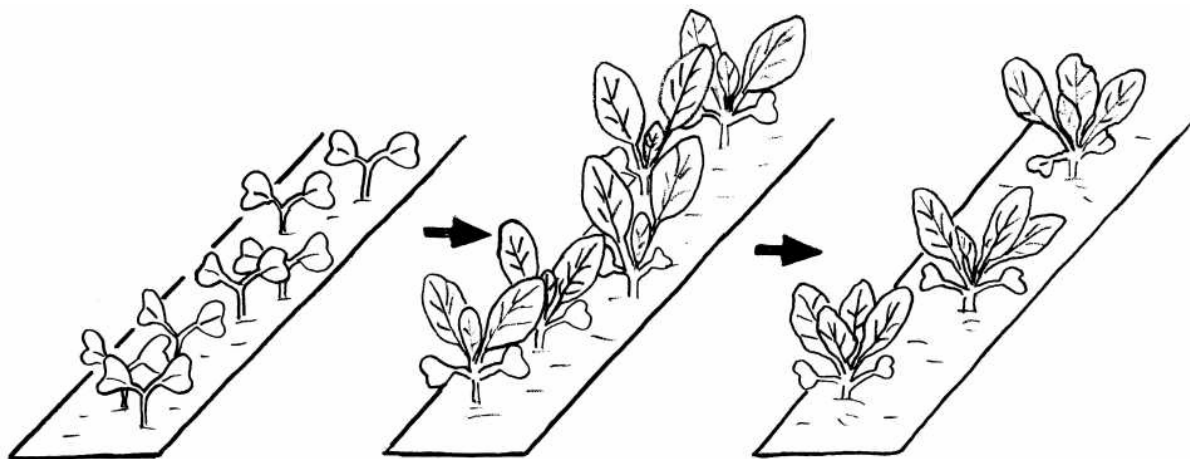
## 広島市内産「こまつな」

広島市において、こまつなの本格的な生産は、昭和50年ころ、安佐南区沼田町で始まりました。当時、広島市民の間では、こまつなを食べる習慣があまりなく、農家が出荷してもほとんど売れない状況でした。しかし、東京からの転勤者の増大やPRの結果、少しずつ需要が伸びてきており、現在では、なくてはならない野菜の1つになっています。

生産も安佐南区を始めとして、安佐北区、佐伯区、東区、安芸区など各地に産地があり、中央市場における市内産の占める割合は7割となっています。

## 間引き

- ・ 2回くらいに分けて行います。1回目は子葉が開ききったころ、混みすぎたところを間引いて、株間をそろえます。2回目は本葉3枚のころに行い、最終的に株間を5~6cmにそろえます。



1回目間引き

2回目間引き

- ・ 生育の不良な株と生育のよすぎる株を間引き、平均的に育っている株を残します。
- ・ 間引いたものは、汁の実などに利用します。

## かん水と追肥

- ・ 生育初期には十分にかん水しますが、後半はやや乾燥気味に管理します。
- ・ 生育期間が短いので、一般に追肥は施しませんが、肥料切れをおこし、葉の色が黄色っぽくなった時には、本葉3枚時までに軽く追肥します。収穫直前に肥料を施すと、野菜に窒素分が残り、品質低下につながります。

## 収穫

- ・ 本葉4~5枚、長さ25cmくらいになったものから、順次収穫します。少しずつ、収穫する場合は大きくなったものから、間引きをしながら収穫しますが、適期を過ぎると固くなるので、若どりを心がけます。



こまつなにはカロチン、ビタミンC、カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富に含まれます。カロチンは体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を強めて病気にかかりにくくします。こまつな 100gでビタミンAの1日の所要量をほぼ満たす量が摂取できます。

また、こまつなはアクが少ないので、煮びたし、炒め物、おひたし、あえもの、汁の実、つけものなど、幅広く利用できます。