



食卓で使う今月の作物

サンチュ

レタスの一種で、葉をかき取って利用することから、「かきちしゃ」と呼ばれています。肉などを包んで食べることから「包菜」と呼ばれることも。奈良時代にはすでに日本にあったものの、玉レタスの普及により減少。その後、焼肉などを包んで食べる新しい食べ方として再び広がりました。

サンチュは食味が良く、焼肉やサラダ用として人気のある野菜です。



旬彩課 峰相野菜苗生産基地担当
廣坂 卓巳

【マメ知識 栄養】

実は
緑黄色野菜

カロテン、ビタミンC・E、鉄、カルシウム、カリウム

玉レタスは単色野菜ですが、サンチュは緑黄色野菜。カロテンは実に玉レタスの約10倍も含まれ、抗酸化作用が期待できます。

栽培のポイント

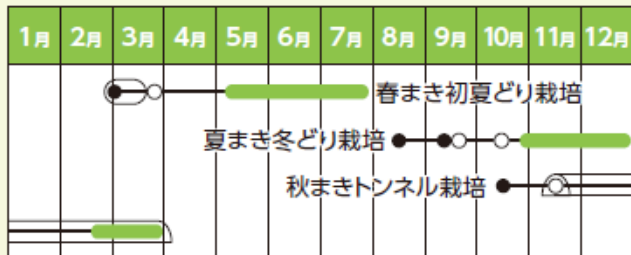
定植前に、完熟堆肥と化成肥料を十分に施してよく耕します。その後、畝幅50cm、高さ15cmの定植床を作り、本葉4〜5枚頃に生長した苗を30cm間隔で植え付けます。

追肥は、本葉7〜8枚に生長した頃に株の周囲に1回目を、その後15〜20日間隔で畝の肩や株間へ2回施します。

収穫は、茎の長さが20〜30cm、葉が17〜18cmに生長した頃、下の葉から順次かき取ります。1回にかき取る枚数は、初めのうちは1〜2枚、葉の枚数が増えるにつれて、3〜4枚に増やしましょう。

栽培のポイントは、収穫期に一度にたくさん葉を摘みとってしまうと、株の生長が弱々しくなってしまうので、葉色や残っている葉の枚数を確認しながら収穫しましょう。また、良い葉を次々と収穫するには、入念に追肥を施す必要があります。

栽培カレンダー



いまさら聞けない
農作業のコツ!

マルチング

土壌の表面を、わらやフィルムなどの資材で覆つことをマルチングといいます。マルチングには、土の乾燥防止や肥料・土壌の流出防止、地温の上昇および抑制効果、雑草や病害の発生抑制などの効果があります。

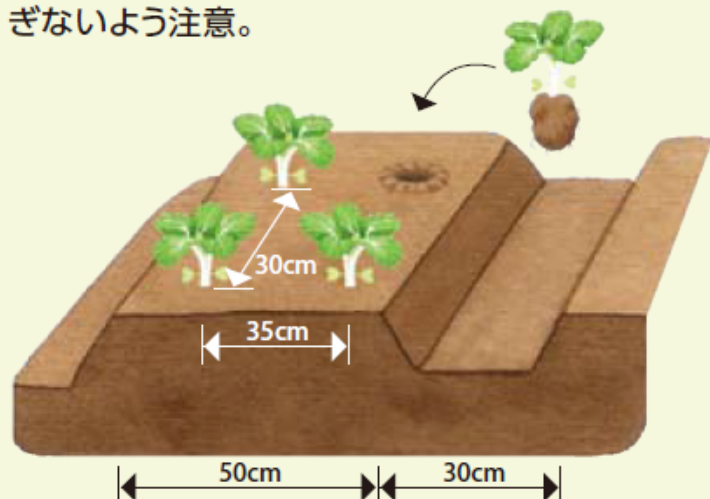
光を遮る黒色(春夏野菜向け)、地温を上げる透明(秋冬野菜向け)、地温を上げてアブラムシにも効果的な銀(春から夏の果菜類向け)などがあるので、季節や目的に応じて使い分けましょう。

●きれいに張るコツ

- ① 畝を鍬で平らにならす
- ② 土が乾燥していれば、たっぷり水をやる
- ③ 畝にロールを置き(風上に置く)、両手でフィルムを引き出す
- ④ 畝の端まできたら、畝を覆うように両手でマルチを広げる
- ⑤ 畝にマルチが密着するようにピンと張り、足で押さえながら土を盛って仮止めする
- ⑥ 両手でマルチを押さえ、マルチの真ん中にも土を盛って仮止めする
- ⑦ ロール側も土を盛って仮止めし、足で押さえながら土に埋める部分を残してカッターでマルチを切る
- ⑧ 足でマルチの端を押さえながら、鍬で四辺に土を盛る

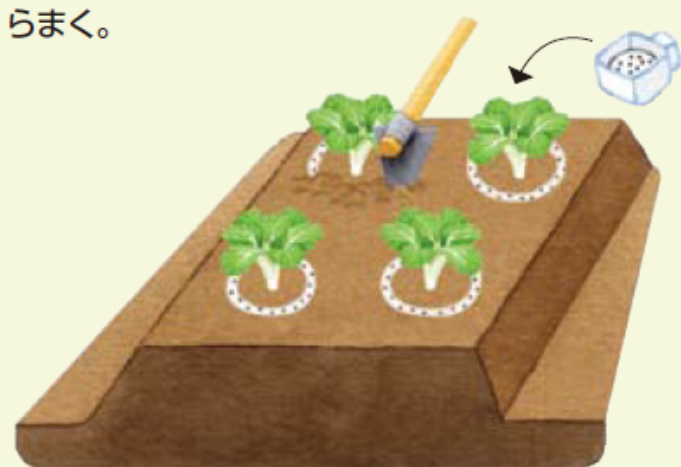
3 植え付け

- 中央部がやや高く、排水がよくなるようベッドをつくり定植する。
- 乾くようならときどき灌水する。低温期にはやりすぎないように注意。



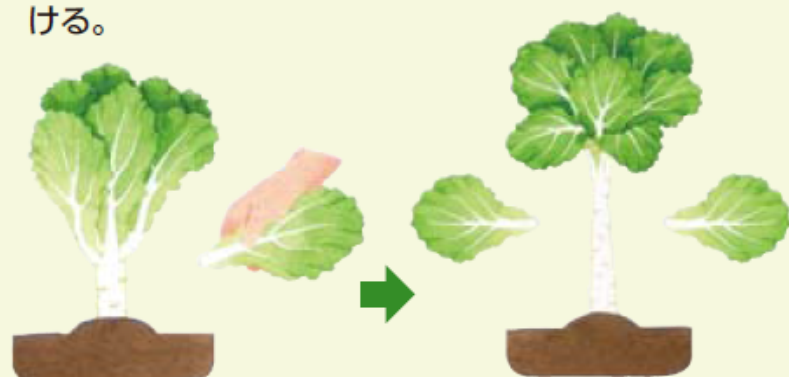
4 追肥

- 第1回は本葉7~8枚のころ1株当たり化成肥料小さじ1杯を株の周りに円状にばらまき、土に混ぜ込む。
- 第2回は第1回の15~20日後、ベッドの両側に化成肥料小さじ1杯を施し土寄せする。
- 第3回以降は収穫中2~3週間おきに化成肥料小さじ1杯、油かす大さじ1杯を、株間のところどころにばらまく。



5 収穫・利用

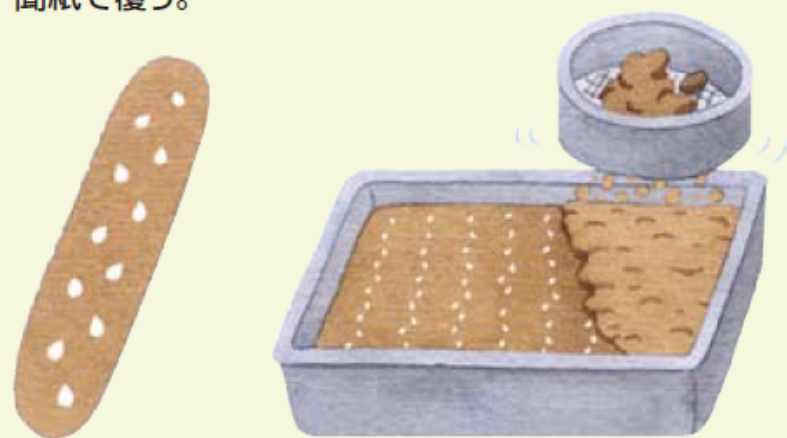
- 葉の長さが17~18cmに伸びたら下の葉から順次かき取り収穫する。
- 生育の様子を見ながら、初めのうちは1~2枚、葉の枚数が増えるにつれて、3~4枚をかき取り収穫を続ける。



収穫が進むにつれて
茎は立ち上がり太くなっていく

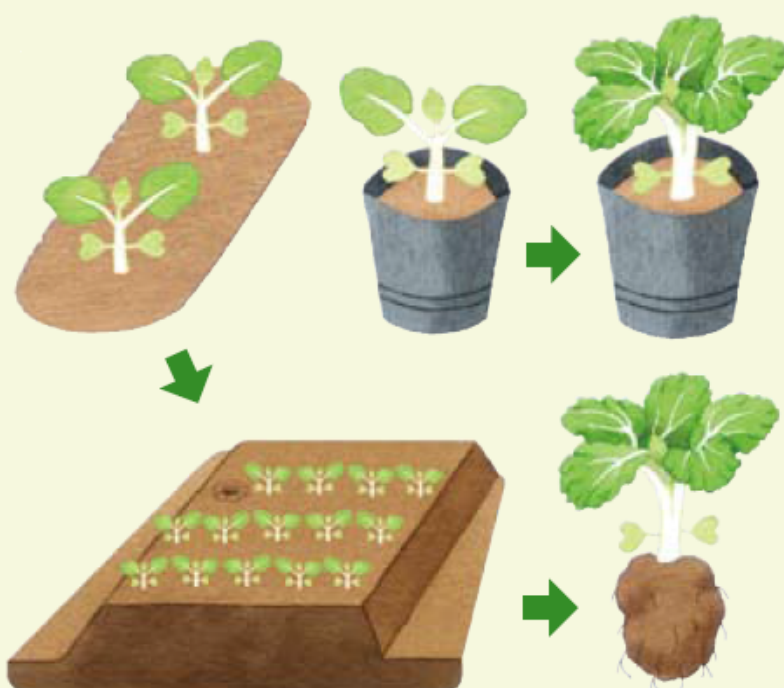
1 苗づくり

- 育苗箱に条まきし、1mmくらいにごく薄く覆土して新聞紙で覆う。



種子は4~5mm
間隔にまく

- 本葉2枚のころ、苗床へ移植する。少ない本数ならポリ鉢を利用する。



本葉4~5枚の
苗に仕上げる

2 元肥入れ

- 溝の長さ1m当たり堆肥5~6握り、化成肥料大さじ5杯を施す。

