

# クレソン

Water  
cress

クレソンは、さわやかな辛味と適度な苦味が肉料理に合い、ビタミン類やカルシウム、鉄分を豊富に含んだ健康野菜です。生だけでなく茹でておひたしにしたり、刻んでスープや味噌汁に入れたり、調理法を工夫してたっぷり食べましょう。

## 栽培のポイント

定植前に苦土石灰と化成肥料を施し、よく耕しておきます。その後、畝幅90cm、高さ15cmの植え付け床を作ります。本葉3〜4枚、7〜8cmに生長した苗を株間15cm間隔で定植します。クレソンは多湿を好む多年生の植物なので、生育中は常にたっぷりと水をやり、旺盛に茂らせます。また、耐暑性と耐寒性に強く、比較的栽培管理は簡単ですが、寒い地域で冬に収穫するには、ビニールで保温して栽培します。追肥は、蔓が伸びてきて葉の縁が淡いようなら、灌水時に液肥を散布したり油粕を株間に少々ばらまいたりしましょう。

収穫は、蔓先の新芽が10〜15cmに生長後、軟らかな部分だけを指先で摘み取ります。また茂り過ぎた株は、茎を切りつめると芽が盛んに伸びて、新鮮な葉が収穫できます。

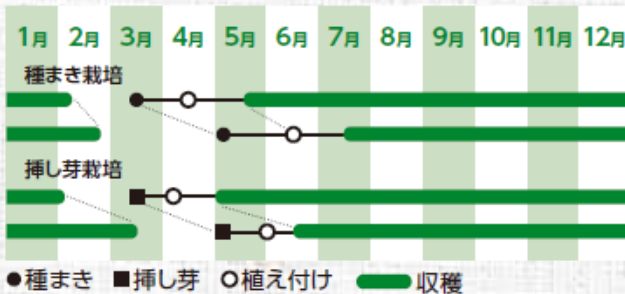
クレソンは肉料理に合う健康野菜です。栽培にチャレンジしてください。



西播磨営農生活センター  
TAC  
岸田 卓也



### 栽培カレンダー



### いまさら聞けない農作業のコツ!

## プラグトレー苗

●管理が容易で  
活着の良いプラグ苗

プラグトレーは、細かい仕切りのある育苗用資材です。少量ずつ多品目の播種をするときも非常に便利で、育苗する野菜によってセル数を変えることができます。キャベツやブロッコリー、レタスなどは1枚128穴トレー、ホウレンソウやコマツナなどは、200穴トレーが適します。トレーを利用した育苗には、①培養土がビニールポットより少なくてすむ②鉢上げをしないので育苗管理が通常のポット育苗より容易、というメリットがあります。また、定植時の植え傷みがないうえ、畑の準備と育苗が同時にできるので、畑を有効に活用できます。

## ●プラグトレーを使った苗作り

移植を嫌う直根型の野菜には不向きですが、苗がたくさん必要な葉菜類の苗作りに最適です。本葉が出てきたら、朝夕2回水やりをして、定植まで育苗します。

## 育苗の手順

- ① 爪楊枝を使って各区画に2〜3粒ずつタネを播く。
- ② 培養土をふるいにかけてから覆土し、手で土の表面を軽く押さえる。
- ③ 下から水が出るくらいジョウロで丁寧に灌水する。
- ④ 定植時はピンセットなどで、根鉢を崩さないよう穴から出す。

### 3 追肥

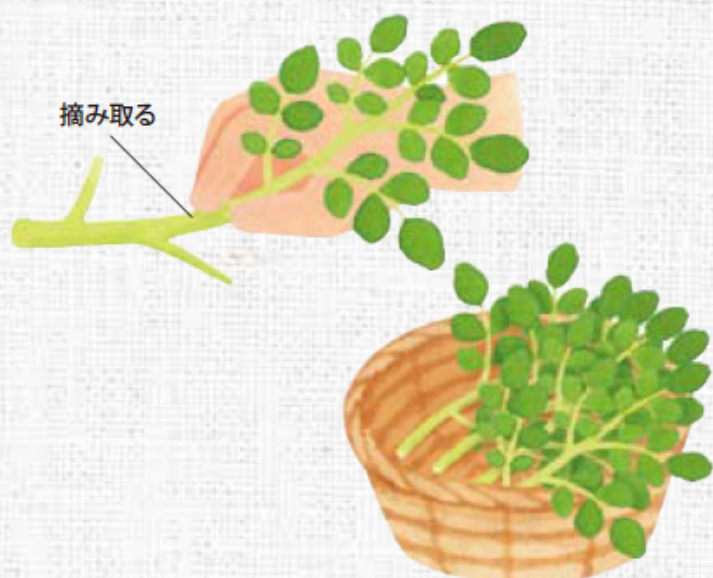
- 土の表面が硬くなったら竹べらなどで軽く耕す。
- 蔓が伸びてきて葉の緑が淡いようなら、灌水のとき液肥を与えたり、油粕を少々株間にばらまいたりする。



春には先端にかわいい小さな白色の十字花を咲かせる

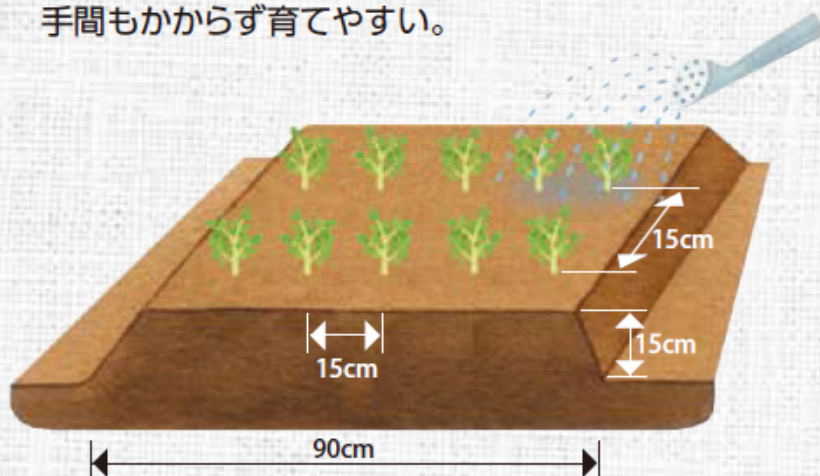
### 4 収穫

- 蔓先の軟らかな部分だけを指先で摘み取る。
- 肉料理の付け合わせにぴったりだが、おひたしやあえ物にしてもよい。



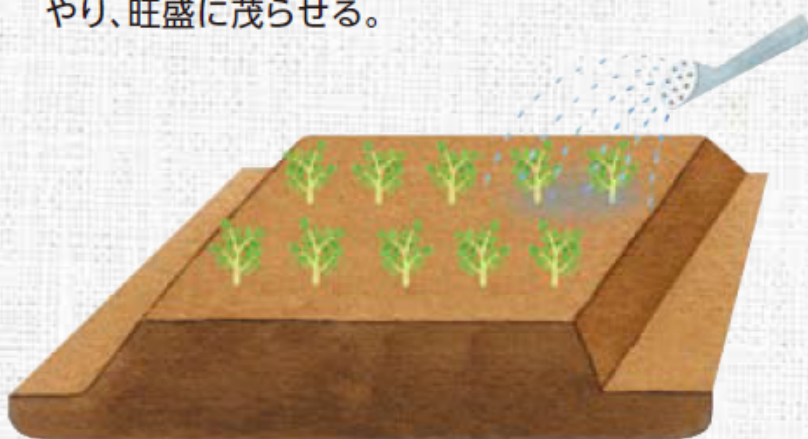
### 1 植え付け

- 畝幅90cm、高さ15cmの植え付け床にたっぷり水をやっておく。
- 本葉3~4枚、7~8cmに生育した苗を株間15cm間隔で植え付ける。
- 条件として最も良いのは水辺に植え付けること。手間もかからず育てやすい。



### 2 灌水

- 湿地を好むので、生育中はつねにたっぷり水をやり、旺盛に茂らせる。



#### 容器に植える場合

- 浅型の育苗箱またはプランター。下底が穴あきの育苗箱を選べば、下図のように灌水できる。

