

# 親子でつくろう

栽培の難易度

難中 **易**

コンテナの大きさ



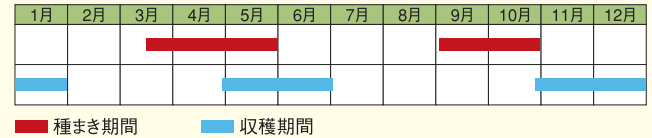
標準



**ミズナ**  
(アブラナ科)

## ベランダ栽培のポイント

1. 小株どり用の品種を選ぶ
2. 寒冷紗などの害虫よけネットをかけて、無農薬栽培を
3. 残った株をさらに大きく育てる



## 小株どりでサラダに

京都特産の菜っ葉でウナ(京菜)とも呼ばれています。サラダなどの生食でも、鍋物などで加熱しても、葉柄のしゃきしゃきとした食感はそのままで、歯ごたえを楽しむ野菜のひとつです。コンテナ栽培の場合は大株にせず、小株、中株で収穫します。

スタート

### 種まき

たっぷりと水を与えて日当たりのよい場所に置いておけば、どんどん芽が出てきます。発芽率がよいので、種は重ならないよう間隔をあけて均一にまくことがポイントです。

#### 1. 種をまく

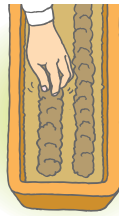
コンテナに土を入れ、表面を平らにします。条間(列と列の間)を10~15cm程度あけて深さ1cm程度のまき溝をつくる。



まき溝に種を1cm間隔でまく。

#### 2. 土をかぶせる

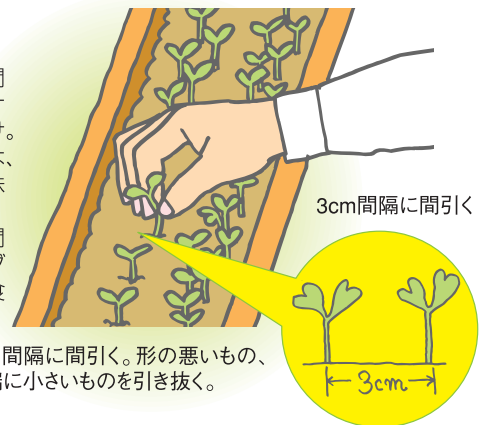
まき溝の周囲の土を親指と人差し指でつまむように寄せ集めて、種にかぶせる。手のひらで押さえて種と土を密着させ、水やりする。



1週間後

### 間引き

発芽がそろったら間引きをします。ミズナの間引きは1回だけ。次に株間をあけるのは、間引きを兼ねた小株どりの収穫時です。アブラナ科野菜の間引き菜は、カイクレダイコンと同じように食べられます。



3cm間隔に間引く。形の悪いもの、極端に小さいものを引き抜く。

3週間後

### 追肥(1回目)

草丈8~10cm程度になると、若い葉をベビーリーフとして食べることもできます。使う分だけ外葉をはさみで切り取って、サラダなどに利用してもよいでしょう。ミズナはここから大きく育つ時期なので、本格的な収穫はもう少し先です。



草丈8~10cmくらいになったら、化成肥料10gを中央にまく。土と混ぜ合わせながら株元に土寄せする。

5週間後

### 間引き収穫 追肥(2回目)

ミズナは分けつ力が旺盛で、株元から若い葉がどんどん伸びて厚みを増してきます。小株どりで草丈20~25cmくらいのうちに、間引きを兼ねて収穫します。収穫後、残った株を育てるために追肥をします。

#### 1. 間引き収穫をする

草丈20~25cmくらいになったら、20~30cm間隔になるように間引きを兼ねた収穫をする。株元からはさみで切り取る。



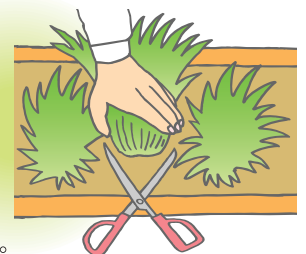
#### 2. 追肥をする

化成肥料10gを中央にまいて土と混ぜ合わせ、株元に土寄せする。

10~12週間後

### 収穫

蕾がつき始めたら、2回目の追肥、増し土をします。コンテナ栽培の場合は、増し土がイモのできを定める大きなポイントです。株元にたっぷり土を入れ、イモが生育する場所を確保します。



株元からはさみで切り取る。