

# コマツナ

- 葉菜類：アブラナ科の一・二年草
- 原産地：ヨーロッパ～中央アジアまたは中国、日本
- 日本の産地：埼玉、東京、神奈川

## この野菜の基本的特性（環境適応性）

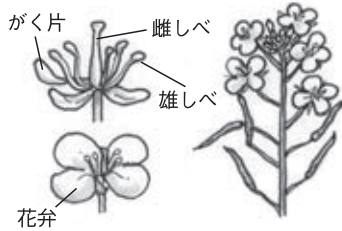
**【温度】** 生育適温 10～25℃。冷涼な気候を好む。暑さ寒さにも強い。  
**【光】** 日当たりを好むが、半日陰でもよく生育する。

**【水】** 排水がよく、保水性がよいところを好む。  
**【土】** 弱酸性で肥沃な土壌を好む。

## 見つける

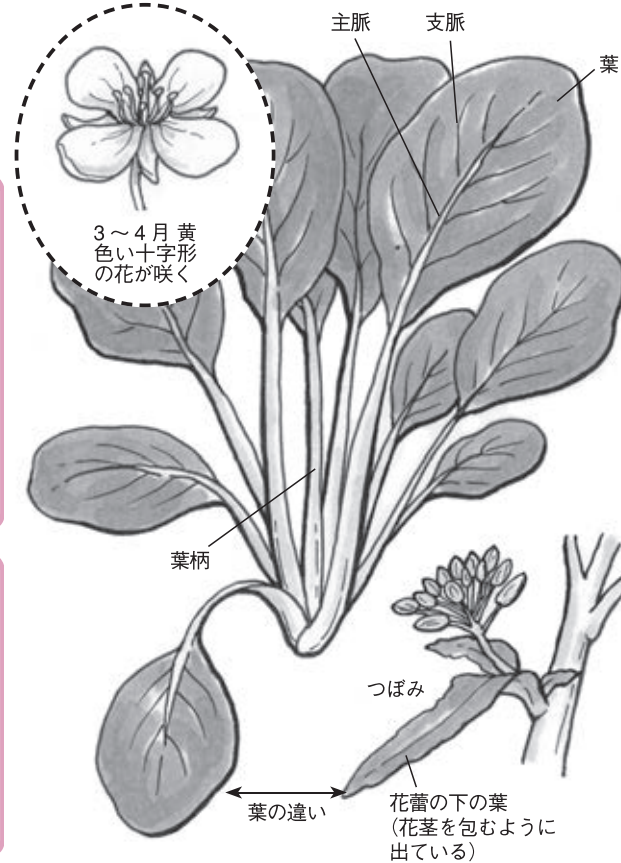
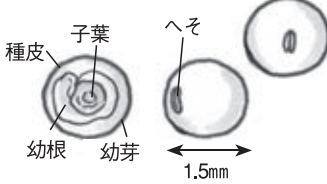
### とう立ち

低温にあうと花芽ができ、高温長日になると「とう立ち」する。



### 実の構造

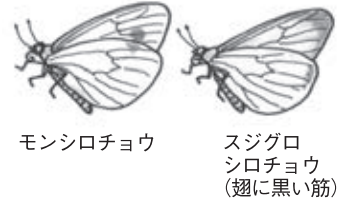
種子は無胚乳種子といい、子葉が発達したもの。



3～4月 黄色い十字形の花が咲く

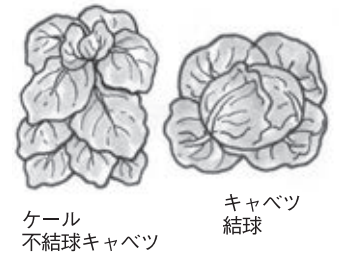
### モンシロチョウとスジグロシロチョウ

モンシロチョウの幼虫アオムシはアブラナ科の栽培種だけを食害する。



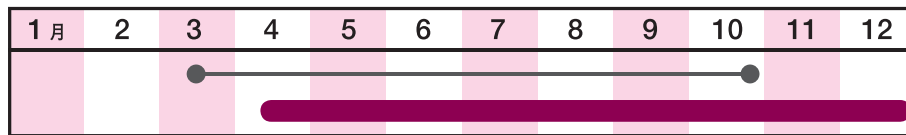
### 漬け菜の仲間

漬け菜は漬け物にする菜という意味ではなく、カラシナやタカナ以外の「結球しない菜類」のこと。



## 葉の緑が濃く、つやと甘みがあるコマツナ栽培

## 育てる



● 種まき  
 ■ 収穫

### 種まき

#### ①作型に合った品種を選ぶ

早生・中生は春夏まき、晩生は秋まきに適する。また、連作すると土壤伝染病などが発生することがあるので、1年間アブラナ科野菜の作付けを休むようにする。

#### ②畝は2週間前から準備する

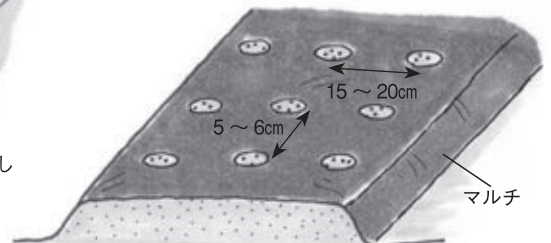
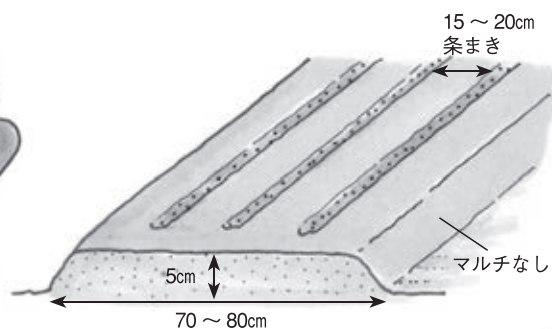
マルチをすると除草の手間が省ける。種まきの2週間前に1㎡当たり、苦土石灰 100 g をまいてよく耕し、1週間前に堆肥 1kgと化成肥料 100 g をまき、土とよく混ぜておく。

#### ③いちどにたくさんまかず、ずらしてまく

種が細かいので、まきすぎないように注意する。

#### 【種まき】

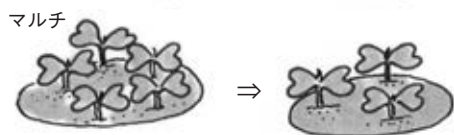
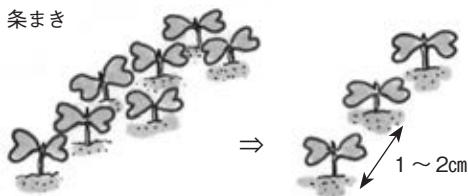
- ①15～20cmの条まきにする
- ②マルチをするときは、1か所に数粒ずつ種をまく
- ③防虫と土の乾燥を防ぐために不織布をかける。防虫網のトンネル掛けも有効



管理

④ 間引きをする

発芽がそろったら、込んでいるところを間引き、苗の間隔が1~2cmになるようにする。

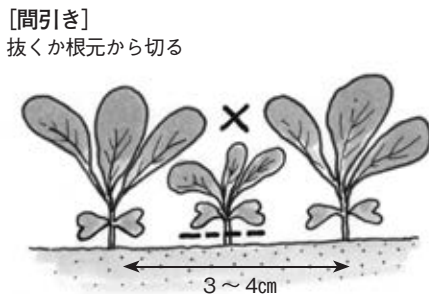


⑦ マルチを使った秋まきでは  
ほとんど追肥は必要ない

有機入りの化成肥料を用いたときには、ほとんど収穫まで追肥は不要。生育が悪いときには1㎡当たり化成肥料を50g程度追肥する。夏は液肥でもよい。

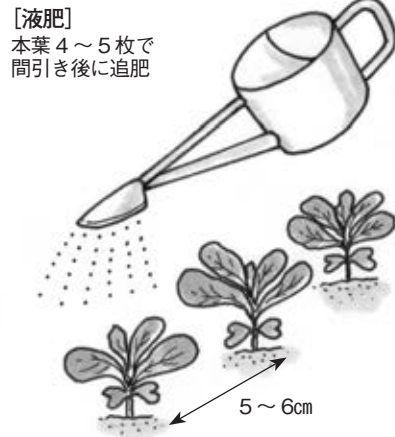
⑤ 2回目の間引きをする

本葉2~3枚で2回目の間引きをする。



⑥ 3回目の間引きをする

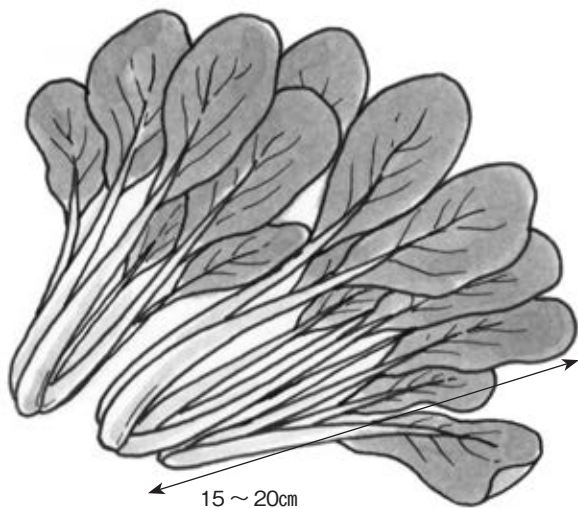
本葉4~5枚で、最終株間が5~6cm程度になるように間引く。2回目からの間引き菜は食べられる。



収穫

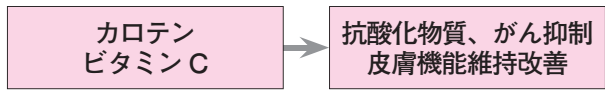
⑧ 大きくなったものから間引き収穫する

草丈15~20cmで収穫する。冬の寒さにあたると甘みが増しおいしくなる。春先のつぼみがついて莖が伸びてきたころ(とう立ち菜)も食べられる。



食べる

【機能性と効果】



〈抗酸化作用によりがん予防・活性酸素の働きを抑制〉

【持ち味の引き出し方】

- 油と相性がよい  
油で炒めるとカロテンが溶け出し、吸収しやすくなる。
- 下ゆでは不要  
あくが少ないので、そのまま調理ができる。加熱時間を短くして、シャキッとした歯ざわりを残すとおいしく食べられる。
- 下ごしらえ  
葉柄の根元が締まっているので、ほこりや土が取れにくい。そこで、株元を広げてよく水洗いするとよい。

【賞味期限】

古くなるとビタミンなどの含有量が減少するので、食べるときに収穫するとよい。新聞紙などに包み、冷蔵庫の野菜室に立てておくと2、3日保存できる。

伝える

●コマツナの起源

コマツナは、漬け菜の仲間。奈良時代以前に中国から渡来し、アオナと呼ばれていた。徳川綱吉が、当時の小松川村(現在の東京都江戸川区小岩)に鷹狩りに行ったときに献上されたことから「小松菜」と命名された。

●寒締め栽培

コマツナやホウレンソウは、冬の寒さにあうと糖分やビタミン含有量が増えてうまみが増す。種まきからずっとハウスで栽培をするが、収穫するころから外気を入れて寒さにあわせることから「寒締め」という。

●ベンリナ

ベンリナという葉菜は、コマツナとチンゲンサイの細胞融合というバイオテクノロジーの技術でできた野菜。ほかにも千宝菜(キャベツとコマツナ)、ハクラン(ハクサイと赤キャベツ)が同じ方法で作られている。

●年間を通して栽培

カルシウムを多く含んでいるコマツナ。寒さに非常に強く、暑さにもよく耐える野菜である。埼玉県では、露地栽培とハウス栽培がほぼ半分で、1年を通じて栽培されている。その収穫量は、全国2位である。