

# ミズナ

- 葉菜類：アブラナ科の一・二年草
- 原産地：ヨーロッパ～アジアまたは日本
- 日本の産地：茨城、埼玉、東京

## この野菜の基本的特性（環境適応性）

**【温度】** 生育適温 15～25℃。  
冷涼な気候を好むが、暑さや寒さに強い。ただし、真冬は防寒が必要。  
**【光】** 日当たりを好む。

**【水】** 高温期以外は水分が多いほうがよい。  
**【土】** 弱酸性で、土壌を選ばないが、やや粘りがある土を好む。

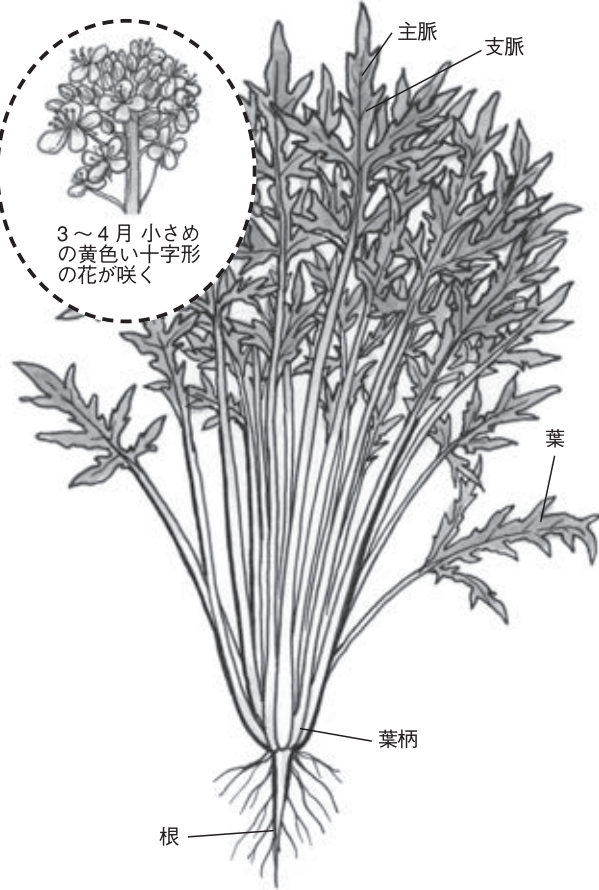
## 見つける

### 双葉はアブラナ科特有の形

子葉は他のアブラナ科の植物と同様に、ハートを2つつけた形をしている。



3～4月 小さな黄色い十字形の花が咲く



### アブラムシを観察

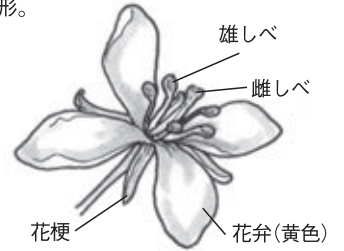
ミズナにやってきたアブラムシを観察すると、同じ種類でも羽の生えたもの（有翅）と羽のないもの（無翅）がある。



「有翅アブラムシ」 初めに飛んでき  
「無翅アブラムシ」 あとで増える

### アブラナ科の花の色

アブラナ科の野菜には、ダイコン、カブ、ハクサイ、キャベツなどがあるが、ダイコン以外は黄色が多い。ミズナの花も黄色。花の形は十字形。



## 育てる

### シャキシャキ感とみずみずしさがおいしいミズナ栽培

	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき				●	—————					●		
秋まき	—————								●	●	●	

● 種まき  
● 収穫

### 種まき

#### ①目的によって品種を選ぶ

早生、中生、晩生品種がある。サラダ用か漬け物用か、目的によって品種を選ぶ。また連作を避け1～2年休むような輪作体系を考えておく。



大株のミズナ 100本以上に分げつ

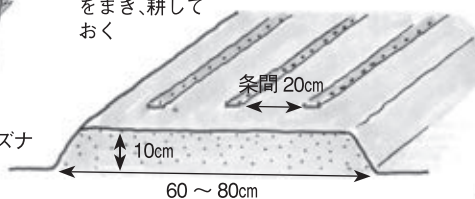
小株のミズナ

#### 【畝づくり】

①1㎡当たり 苦土石灰100g 堆肥2kg 化成肥料100g をまき、耕しておく

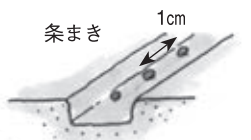
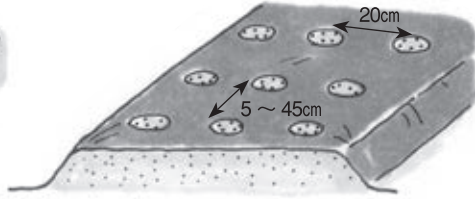
#### ②種まきの1週間前までに畝の準備

条まきにして、大きなものから収穫してもよい。マルチを使って10cm間隔に点まきすると除草の手間が省ける。



#### 【種まき】

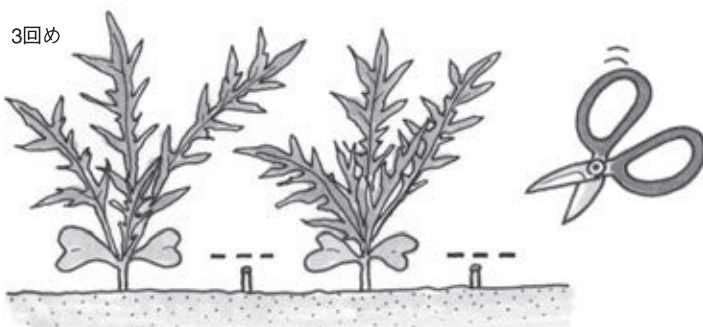
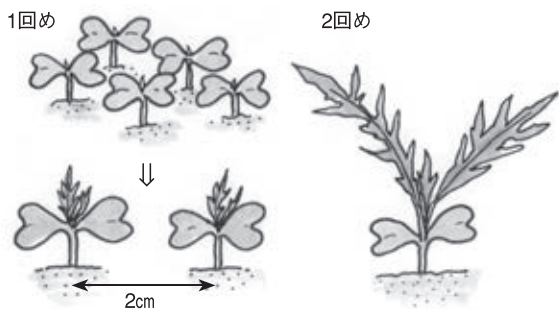
20cm間隔で2～3条の条まきにする。マルチを使うときは、最終株間になる位置に穴をあける



マルチでの種まき

**【間引き】**

発芽ぞろいの段階で1回め、本葉2枚のときに2回め、本葉3〜4枚で3回め、本葉5〜6枚で最終株間になるように間引きをする。

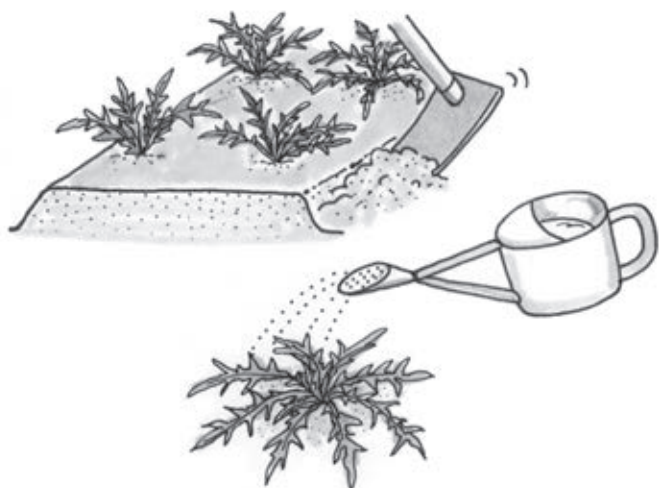


2回め以降の間引きははさみで根元から切り取る。2回め以降に間引きした苗は間引き菜として利用する

**管 理**

**④ サラダ用の小株収穫では、追肥は不要**

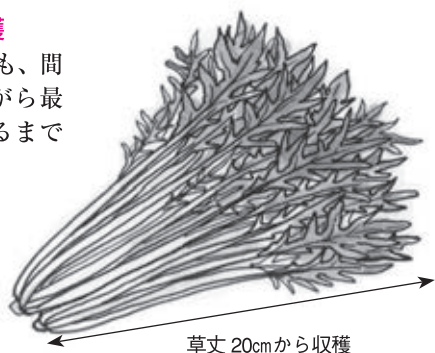
大株を収穫するときにはひと月に1回のペースで2回、1㎡当たり化成肥料20gほど追肥。条間か畝の肩にまき、中耕・土寄せをする。サラダ用には追肥はいらない。土が乾きすぎたときや生育が悪いときには、液肥を水やりを兼ねてまく。



**収 穫**

**⑤ 間引きながら収穫**

大株に仕立てるときも、間引き菜を利用しながら最終株間が45cmになるまで間引いていく。



**食べる**

**【機能性と効果】**

カロテン  
ビタミンC

がん予防  
皮膚機能維持改善

〈抗酸化作用で活性酵素を消去し、がん予防〉

**【持ち味の引き出し方】**

● サッと湯通しする

生でもよいが、サッと湯通ししてもよい。加熱してもシャキシャキ感は損なわれず、生よりもたくさん摂取できるので、栄養価も高くなる。

● 漬け物にする

刻んでから軽く塩もみし、ポリ袋に入れる。そして、一晩冷蔵庫に入れておくと浅漬けができる。お好みで、刻んだ赤トウガラシまたは七味などといっしょに漬けこむのもよい。

● 鍋物で食べる

豚肉や鶏肉などといっしょにしょうゆ味ベースの鍋にする。少々煮すぎてもミズナのシャキシャキ感が失われずにおいしく食べられる。

**【賞味期限】**

新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に入れておけば2〜3日もつ。

**伝 える**

● **ミズナは水菜**

ミズナは漢字で水菜。肥料をほとんど使わず、畝間に水を流すだけで栽培したことからついた名称。以前は大株を漬け物用としていたが、1990年代から小株のものをサラダなどの生食用として用いられるようになった。

● **ミズナとミブナの違い**

ミズナは葉に切れ込みが多いので千筋京菜、千本菜、糸菜などとも呼ばれる。葉に切れ込みがなく、へら状をしているのがミブナ(壬生菜)。ミブナはキョウナの葉の切れ込み(欠刻)が少なくなった変種。

● **サラダに向く野菜**

冬の寒さにあった大株のミズナの漬け物は甘みのがって最高だ。しかし、サラダ用に栽培するミズナは、株が小さなうちに収穫してしまうので味は淡泊。でも、葉柄がやわらかくシャキシャキした歯ごたえがいい。

● **京野菜**

昭和62年、京都で古くから作られてきた野菜が「京の伝統野菜」として定義づけられた。そのなかには30種類以上の野菜が挙げられているが、いまや全国区になったミズナ(キョウナ)や聖護院ダイコンも含まれている。