

# ツルムラサキ

- 葉菜類：ツルムラサキ科の一年草（熱帯では多年草）
- 原産地：熱帯アジアまたはアフリカ
- 日本の産地：宮城、埼玉など

## この野菜の基本的特性（環境適応性）

**【温度】** 生育適温 20～30℃。高温を好む。寒さに弱い。  
**【光】** 日当たりを好む。  
**【水】** 乾燥に強いが、葉がかたくなり収量が落ちる。

**【土】** 有機質に富む、保水性、排水性のよい土が向いている。

## 見つける

### 夏から秋に花が咲く

ツルムラサキは日が短くなると花が咲く。



夏から秋に開花。花は初め白色だが、だいに紅色に色づく

花穂

側枝

葉腋

主枝

葉

本葉

子葉

根

### ツルムラサキは一年草？

熱帯地方では多年草だが、寒さに弱いので日本では一年草に分類される。



根も枯れてしまう

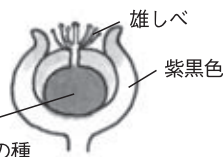
### 花びらが無い花

花びらのように見えるのは、がく。初めは白いが、だんだんと紅色に変化する。



### 色素の利用

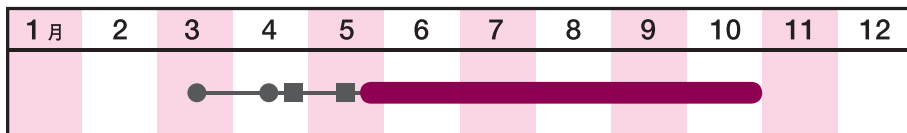
実は熟すと紫黒色になる。その汁を搾って染料にするが、色があせやすい。



果実中に1個の種

## ぬめりのある肉厚の葉を食べるツルムラサキの栽培

## 育てる



- 種まき
- 植えつけ
- 収穫

### 種まき

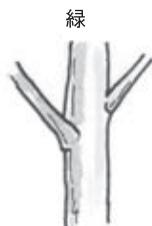
#### ①品種はあまり分化していない

赤茎系、青茎系がある。赤茎系は観賞用にもなる。



赤紫

赤茎系  
食用+観賞



緑

青茎系  
食用



**【挿し芽】**

やわらかい新芽の部分挿す

**【畝づくり】**

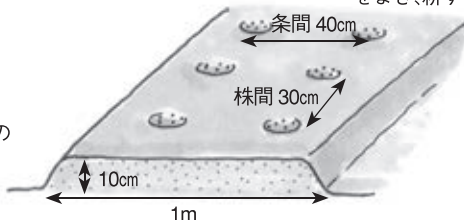
種まきまたは植えつけの1週間前までに

**【元肥】**

1㎡当たり  
苦土石灰150g  
堆肥2kg  
化成肥料150g  
をまき、耕す

**【種まき】**

種が大きく、株も大きくなるので点まきがよい  
条間40cm、株間30cmに1か所4～5粒ずつ種をまく



## 管理

### ④間引き苗を利用する

発芽時から苗の生長に合わせて間引き。

#### 【間引き】

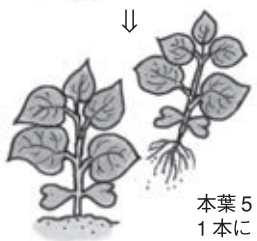
子葉展開時から間引いていき、本葉4～5枚までに1か所1本にする。間引き苗は食べられる



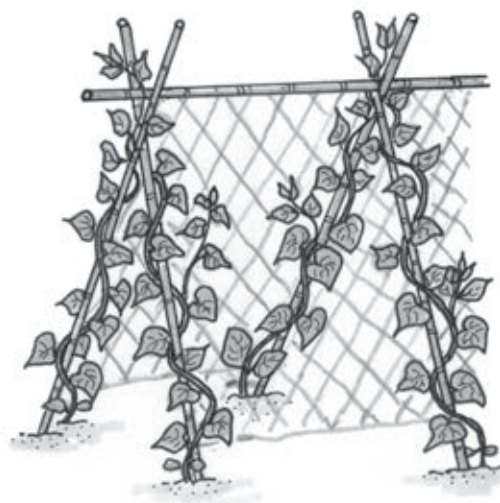
発芽ぞろいで3本に



本葉2～3枚で2本に  
間引いたものは  
食べられる



本葉5枚で  
1本に

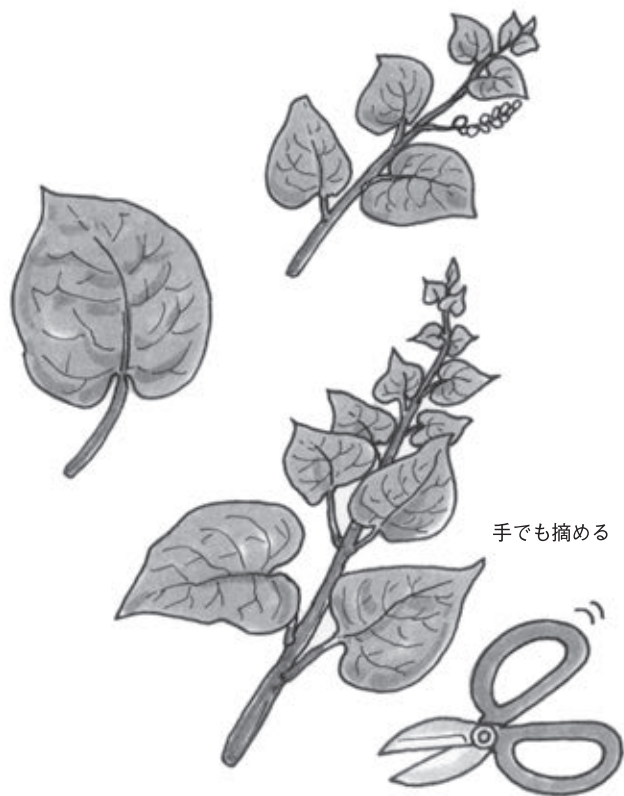


網支柱または支柱に誘引

## 収穫

### ⑤花がついてもどんどん収穫

葉だけでなく葉柄をつけて収穫する。また、やわらかい先の茎ごと摘み取ってもよい。



手でも摘める

## 食べる

#### 【機能性と効果】

β - カロテン  
ビタミン B2

高血圧予防  
眼精疲労回復

〈ビタミン B2 は糖質・脂質を代謝するので美容によい〉

#### 【持ち味の引き出し方】

##### ●土くささを消す

生でも食べられるが、人によってはツルムラサキのもつ土くささを嫌うため、味つけに工夫が必要。中華や天ぷらなどにすると、くさみが消える。

##### ●さっとゆでて食べる

ホウレンソウと同じように、さっとゆでておひたしや和え物にすると栄養価が失われなくてよい。

##### ●生のまま調理

あくがないので、生のまま、汁の具や炒め物やサラダなどにしても食べられる。

##### ●実の汁で料理の色づけ

赤紫の実の汁を使って、サラダや料理の色づけをして食卓に彩りを添えると楽しい。

#### 【賞味期限】

茎に湿らせたキッチンペーパーを巻いてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存すると2～3日はもつ。

## 伝える

#### ●栽培起源

アメリカ大陸以外の熱帯地方では、野菜として利用している。ヨーロッパには17世紀の終わりごろ伝わったが、野菜としては普及しなかった。江戸時代の書物『菜譜』（貝原益軒著）に落葵という野菜名で記述されている。

#### ●和名の由来

1600年代に中国を経て渡来したが、野菜としてはあまり普及せず、江戸時代には染料や薬として用いられた。ムラサキ（ムラサキ科）とは違い、つるになるムラサキという意味からツルムラサキという名がついた。

#### ●家庭菜園から普及

第2次大戦後、家庭菜園を中心に栽培されるようになり、近年になり東北地方などで栽培されたものが市場に出回るようになった。最近では、種苗会社のカタログにも載っている。赤茎系と青茎系がある。

#### ●オカワカメも仲間

オカワカメや雲南百葉などの名で出回っているアカザカズラもツルムラサキ科の野菜。冬は地上部が枯れるが、塊根が地中に残り翌年また芽を出す。葉腋につくむかごでも増やせる。塊根も食用になる。関東以西で野生化。