



チャレンジ家庭菜園

No. 59

搾菜（ザーサイ）

平成21年9月 3日
神奈川県農業共済組合

中華料理で最後のご飯の漬物として搾菜が出てきます。家庭では漬物会社が製造するびん詰の搾菜を食することが多いと思います。横浜の中華街の中華料理食材ではカメに入って搾菜が売っています。しかし日本には漬物加工されたものが輸入されるために生の搾菜を見たことは少ないと思います。

最近、一部の種苗会社から搾菜の種子が販売されるようになりました。家庭菜園でも栽培ができるようです。

搾菜はアブラナ科でタカナの仲間です。利用部分は根元の葉を落としたゴツゴツした茎の部分です。

1. 種子の購入

- 一部の種苗店で購入が可能です。

2. 畑の準備、たねまき

- 一般的な漬け菜と同じ栽培法で行います。
- 8月～9月にたねをまきましょう。（プランターでも栽培可能です）
- 幅40cm。高さ10cmぐらいのベットを作り、堆肥（1kg/m²）と元肥（化成肥料80g/m²）を施します。
- たねまきは20～30cm間隔で1ヶ所に2～3粒を浅き、土をかぶせます。
- 本葉が2葉程度になったら、1本に間引きます。
- たねをまいてから45日～60日になったら、追肥（化成肥料大さじ2杯/株）を行います。

3. 病害虫

- コナガやアブラムシが発生したら、早めに防除します。

4. 収穫

- 成長するにつれて、茎のコブが少し膨らんできます。
- 年が明けて1～2月が収穫の目安です。
- 収穫の適期を過ぎると、茎が大きくなる代わりに繊維が多くなり、食べにくくなります。

5. 調理法

- 膨らんだ茎を千切りにして塩で揉み、サラダ感覚で食することができます。
- スライスをして、さっと下ゆでしたり油通しをして炒めたり、煮物にします。