

家庭菜園相談室

今月のテーマ

「サンチュ」を育ててみよう

焼き肉を巻いて食べることで有名な野菜「サンチュ」。日本では「^か掻きチシャ」と呼ばれ、お浸しなどにして食べられていました。

この「チシャ」という名前は、茎や葉を折ると乳状の汁が出ることから、乳草と言われ、それが訛(なま)って「チシャ」と言われるようになりました。現在のチシャの代表格は、レタスなど結球するものが有名です。



図1 作型目安

サンチュ	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
春まき	▲	—	●	—	▲	■				
秋まき							▲	—	●	■

▲ 播種 ● 植付け ■ 収穫

栽培のポイント

- ・春まきよりも秋まきが育てやすいです。
- ・種まきでは、種に被せる土を薄くします。
- ・葉をかき採って長く収穫しましょう。
- ・乾燥が続くようなときは、水をあげましょう。
- ・日当たりの良い場所を好みます。風通しの良い場所で育てましょう。
- ・プランター栽培の場合は、土の表面が乾いたら底から水が出るまでたっぷりを与えましょう。

品 種：チマサンチュ(青葉種と赤葉種)があります。青葉種と赤葉種を混植して、彩を楽しむこともできます。

種まき：育苗トレー(128穴)、または9号ポット(10^号)に培土を入れます。

・培土は、JAで販売している「愛菜1号」がおすすめです。

・1箇所(穴)に2~3粒の種を播き、薄く土を被せます

(サンチュの種子は好光性といって発芽に光が必要なので、土を厚く被せると発芽しにくくなります)。

・発芽して本葉が2~3枚になったころ、生育の良い株を1本残し、他の株は間引きます。

・本葉が4~5枚頃には畑に植え替えます。

畑の準備：植付けの2~3週間前に完熟堆肥2^{kg}/m²、苦土石灰100^g/m²を施してよく耕します。

植付けの1週間前には化成肥料(畑作名人)100^g/m²を施します。

栽植密度：畝幅90^{cm}、2条または3条植え、株間30^{cm}、畝高10~20^{cm}。

ポリマルチを張ると雑草防止と地温を上げる効果があります。

植付け：苗を植えるときに土が乾いているようであれば、植え穴に水をたっぷり入れ、水が引いたところで苗を植えます。植付け後にたっぷりと灌水します。

サンチュは害虫がつきにくいので、防虫ネットでトンネルをしなくても育てられます。

追肥：植付け後は、生育の様子を見ながら、2~3週間後に、生育が遅れているようであれば、追肥を施します。

収穫：葉の大きさが15^{cm}ほどになったら、下葉から順に摘み取って収穫します。

若い葉を早めに採る方が、柔らかくておいしい葉が食べられます。

葉は、全部取らずに5~6枚は残すようにしましょう。