

家庭菜園相談室

今月の
テーマ

中華料理の定番「チンゲンサイ」



もっともなじみ深い中国野菜のひとつで、茹でてでもシャキシャキとした食感が残るのが特徴です。栽培が簡単で、家庭菜園におすすめです。

肉厚のチンゲンサイを育てるには、適度な間引きで株間を取ることが大切です。

図1 作型目安

	品 種	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
チンゲンサイ	春播き	●	—	●	■	■	■	■		
	夏まき				●	—	●	■	■	■

● 播種 ★ 追肥・中耕・除草・土寄せ — 防虫ネット ■ 収穫

栽培のポイント

- ・涼しい気候を好む一方で、夏の暑さにも比較的強い方なので、春から秋まで栽培が可能です。
- ・ダイコンや白菜、キャベツなどと同じアブラナ科の野菜で、アオムシに食べられやすいので注意が必要です。
- ・ミニチンゲンサイという小さい種類のチンゲンサイは早く収穫することができます。
- ・小さくスペースも取らないので、プランター栽培もOKです。

畑の準備：種まきの2週間前に苦土石灰100g/m²と油粕100g/m²を施し、深さ30cm位までよく耕します。

さらに1週間前には化成肥料(畑作名人N:P:K=13:13:13)100g/m²を施しよく耕します。

畝幅60~80cm、高さ10~15cmに畝を立てます。

雑草を取るのが面倒という人は、マルチを敷くと雑草の発生を抑えることができます。

種まき：畑に播種する場合は、まず畝の表面を平らにならし、深さ1cm、条間20cmのまき筋をつけます。

まき筋は支柱や木板を土に押し付けると簡単につけることができます。プランターにまく場合は、大きな縦長のプランターならまっすぐ平行に2列にまき筋をつけます。条間は15cmが目安ですが、ミニチンゲンサイなら10cm程度で大丈夫です。

まき筋ができたら、約2cm間隔で、1粒ずつ種をまきます。

すべての種がまき終わったら、平ぐわなどで1cmほど覆土し、軽く鎮圧してから優しく水をかけます。

プランターの場合は、手で土をかけて、軽く土を押さえて優しく水をかけます。

※チンゲンサイは、苗を育ててから植替えをすることもできます。

セルトレーやポリポットに2~3粒ずつ播種し、本葉2~4枚までに1本立ちに間引きます。

防虫ネット：チンゲンサイは、とても虫に食べられやすい野菜なので、種まき後すぐに寒冷紗、不織布などでトンネル掛けをしてください。

できるだけネットは開けないで、収穫が終わるまで掛けておきます。

水やり：畑の土が乾燥してきたら水やりをします。寒冷紗、不織布の上からかけても大丈夫です。

間引き：発芽が揃って、混み合ったところを間引きます。本葉4~5枚で15~20cm間隔に1本となるように間引きます。セルトレー、ポリポットで育苗した苗は、根鉢を崩さないように丁寧に抜き取り、本ほ(畑)に株間、条間それぞれ15~20cm間隔に植え付け、たっぷり水をかけます。

追肥・土寄せ：最終間引きをした後、化成肥料(N:P:K=8:8:8)を20g/m²程度施します。株の周りを軽くかき混ぜ、株が倒れないように株元に土寄せします。

病虫害防除：アオムシ、カブラハバチ(芋虫)などの害虫は、防虫ネットで概ね予防できます。

病害では、白さび病、べと病などが主な病気です。アブラナ科の連作を避け、早期防除に心掛けましょう。

収穫：種まき後、約55日、草丈が15~20cmになったら収穫します。

ミニチンゲンサイは、草丈が10~15cmで収穫します。

葉柄の下の部分(尻)が張っていれば収穫適期です。大きめのものから抜き取り収穫します。

家庭菜園に関する相談は、営農経済センターのTAC(タック)までご連絡ください。