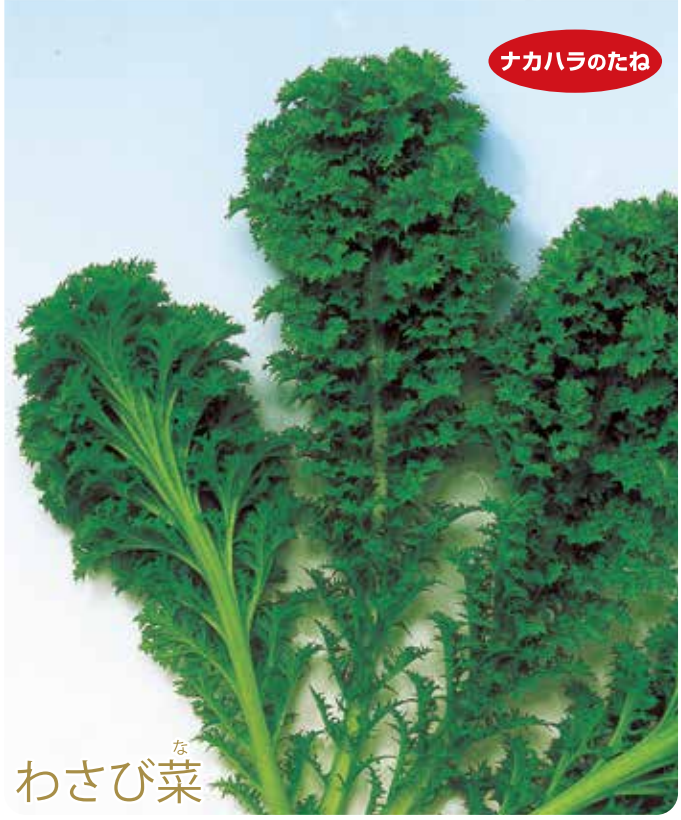
トレンド野菜!!

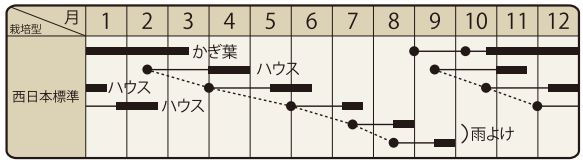
わさび菜 支持される3つの理由（わけ）

カラシ菜の仲間で、
ワサビのような"ピリッ"とした
爽やかな辛味が好評。

味噌汁、漬物、お浸し…
いろんな料理に使える万能野菜。
また、レタスやパセリに代わる
生食・装飾野菜としても最適。

さらにβカロテン、
ビタミン、食物繊維が豊富。





■特性

1）分類

アブラナ科（ブラシカ属：juncea）の野菜で、縮緬葉がらし菜・グリーンマスタードなどと同じカラシナ（あざみな）の仲間です。

2）辛味成分

ワサビ・大根などと同じアリルイソチオシアネート（AITC）が主成分です。

3）抽苔の生理

アブラナ科全般に共通する生理として、株が大きく成長するにしたがって低温や日長に感応し抽苔しますが、「わさび菜」は低温よりも長日条件に敏感に反応します。抽苔がはじまると節間が伸び、葉は小さく縮みが少なくなりますので、品質安定には注意が必要です。

4）耐寒性・耐病性

凍結により枯死することはありませんが、耐寒性はそれほど強くありません。凍結による品質の低下は避けられませんので保温に努めましょう。耐病性も強いほうではないので、ウイルス・根こぶ病・白さび病などの予防が必要です。また、アブラムシ・アオムシ・コナガなどの防除にも注意しましょう。

■栽培

1）上手に栽培するために

長日条件で抽苔するため、日の短い秋～冬期と、日の長い晩春～夏期とでは栽培方法を変える必要があります。秋～冬期は株を大きくし、葉を随時摘みとりながら春先まで収穫する「かぎ葉栽培」が可能です。一方、晩春～夏期は抽苔が早いので、随時収穫する「抜き菜栽培」とします。

2）圃場準備

- pH7以下の圃場に作付けします。
- カリの要求量が高く、窒素の1.3倍ほどを必要とするので完熟した堆肥を十分に施しましょう。
- 「かぎ葉栽培」では、生育後半にホウ素欠乏が出る場合がありますので、元肥にはホウ素入り肥料を用いると良いでしょう。

3）播種・育苗

直まきする場合は、条まきし、本葉2枚までに大きな株を残して小さな株を適宜に間引きます。最終的に株間は10cm・条間は20cm程度にします。また「かぎ葉栽培」で育苗する場合は、コート種子やセルトレイ（128穴程度）を利用して播種するのが簡単で良いでしょう。

※害虫を防ぐため、寒冷紗などでトンネル被覆して育苗します。

4）「かぎ葉栽培」の定植と管理

- 栽培期間が長いので、できるだけハウス栽培を行ったほうが収穫は安定します。
- 移植には強いほうですが、老化苗になると活着が劣り初期成育が遅れるので、本葉4～6枚までに定植します。
- 畝幅120cm、株間10cm、条間20cm程度とします。
- 初期の本葉5～6枚は、「わさび菜」本来の縮み・辛味とも少ないので除去しましょう。

※収穫開始から、草勢を維持するために10～14日毎に化成肥料などを少量ずつ施します。

■ポイント

○晩春～夏期の「抜き菜栽培」では、かぎ葉栽培と同様に本葉2～3枚は除去し、収穫前の潅水は控えぎみとし辛味成分（AITC）を増加させましょう!!

○味噌汁や鍋物などに利用する場合には、火を通し過ぎると辛味が減少します。出来あがる直前に入れると風味が増し、美味しく頂けます!!