



## 今月は サイシン

## 旬彩の恵み

園芸研究者 ● 成松次郎

### 夏に強い中国野菜

ナバナに似た中国野菜で、茎葉と花蕾<sup>からい</sup>を食べます。草丈 30～40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。茎は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさっとゆでておひたしや、油炒めにしていただきます。中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

**【品種】** 中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」(タキイ種苗)、「中国菜心」(サカタのタネ)などがあります。

**【畑の準備】** あらかじめ土の酸性を改善するため、1平方m当たり苦土石灰 100gをすき込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅 90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、1平方m当たり化成肥料(NPK 各成分 10%) 100gと堆肥 2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らにします(図1)。

**【種まき】** ベッドに直角に条間 20～25cmの種まき溝を切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります。じかまきとし、まき溝に2、3cm間隔に筋まきします(図2)。その後、べたがけ資材を使えば、

乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。

**【間引き】** 1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉 2、3枚の頃に株間 5cm程度、3回目は本葉 5、6枚で株間 15～20cmに間引きます(図3)。

**【追肥】** 最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料 50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水<sup>かんすい</sup>します。

**【病害虫の防除】** アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアフーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

**【収穫】** とう立ち後、30cmくらいに伸び1、2花が咲き始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。なお、下の葉を3、4枚残して切り取ると、脇芽から再び茎が伸びてくるので、さらに追肥して長い間収穫ができます。

栽培カレンダー(サイシン)

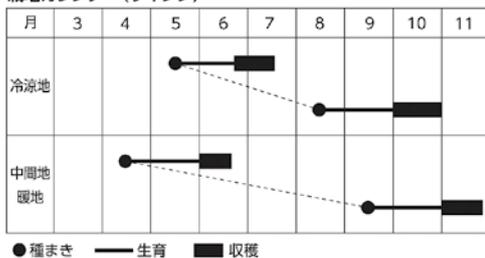


図1 畑の準備

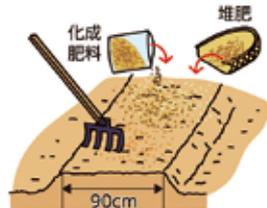


図2 種まき

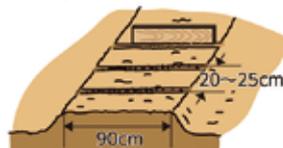
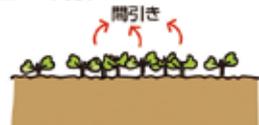


図3 間引き



①子葉の重なる所を間引く



②本葉2、3枚の頃 株間5cm間隔に間引く



③本葉5、6枚の頃 株間15～20cm間隔に間引く

図4 収穫



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

かんたんRecipe

### サイシンとホタテの中華炒め



- サイシンは4～5cmのざく切りにし、ニンニクは薄切りに、鷹の爪は種を取って輪切りに、ホタテは食べやすい大きさに切っておく
- フライパンにごま油、ニンニクと鷹の爪を入れて火を付け、香りがたってきたらホタテを炒める
- ホタテに火が通ったら、サイシンを茎から加えて炒めしんなりしたら、中華調味料、白だし、3倍つゆのもとを回し入れ、なじませる

#### 〈材料〉2人分

- サイシン …………… 200g
- ホタテ貝柱 …………… 100g
- ニンニク …………… 1片
- 鷹の爪 …………… 1/2本
- 中華調味料 …………… 小さじ1
- 白だし …………… 大さじ2
- 3倍つゆのもと …………… 小さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



**豆知識** サイシンは中国野菜で、緑黄色野菜の中でも栄養価の高い野菜です。抗酸化作用のあるカロテンを多く含んでいるので、油と一緒に料理するのがお勧めです。ビタミンC、食物繊維、カルシウムも多く含んでいます。火を通しすぎないように調理してください。

【一口メモ】

- フライパン一つでできます。
- 春雨は戻さずに作れます。
- 牛肉を豚肉に変えても大丈夫です。



こしえる母さんの  
大地の恵み de  
クッキング



平泉町長島  
小野寺 愛さん



## 簡単チャプチェ



- ① ピーマンは細切り、ニンジンも千切りに、ニンニクとショウガはみじん切りにする
- ② フライパンに油をしき、ニンニクとショウガ、牛肉、ニンジンを入れ炒める
- ③ 牛肉の赤みがなくなったら、ピーマンを入れ炒める
- ④ Aの調味料を入れて混ぜる
- ⑤ 春雨を戻さずに入れ、水を入れて、水分がなくなるまで炒める
- ⑥ ごま油を入れからめる
- ⑦ 皿に盛りつけて白ごまを散らす

■材料4人分

- 春雨 ..... 100g
- 牛肉のこま切れ ..... 200g
- ピーマン ..... 2個
- ニンジン ..... 1/2本
- ニンニク ..... 1片
- ショウガ ..... 1片
- 白ごま ..... 少々
- 砂糖 ..... 大さじ2
- 酒 ..... 大さじ2
- A  みりん ..... 大さじ1
- ショウゆ ..... 大さじ3
- 水 ..... 200ml
- 油 ..... 適量
- ごま油 ..... 適量



カフェ

コマスタ

## Caffé ComeSta

住所 一関市駅前 67-1 一ノ関駅西口構内  
電話 0191-34-7670  
営業時間 平日 10:00 ~ 18:00  
土日祝 9:00 ~ 18:00  
定休日 無し



【お店から一言】

出張や旅行などで一関を訪れた方に一関の魅力に触れてもらいたいと、JR一関駅構内で一関の食材を使った軽食を提供しています。一関産の鶏肉や豚肉を使ったカツやウインナー、市内の福祉施設が製造したパンで作ったバーガーやホットサンドなどが楽しめます。ぜひ、お立ち寄りください。



ホットドッグ⑧ 店内 814 円、持ち帰り 799 円  
もちメンチバーガー 店内 759 円、持ち帰り 745 円 (税込み)

