



コマツナのトンネル栽培 寒さでうま味が増加

コマツナはビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなる栽培時期です。

【品種】 近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつぎ」（サカタのタネ）、「楽天」（タキイ種苗）、「よかった菜」（カネコ種苗）などが良いでしょう。

【栽培期間】 冬まき（12～2月）はトンネルやべたがけ資材で保温し、60～90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20～25センチを目標に、春まき（3～5月）は30～50日、夏まき（6～8月）は20～25日、秋まき（9～11月）は30～60日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまき、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

【畑の準備】 種まき2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰100グラムをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）100グラムと堆肥2、3キロを施し、土とよく混ぜておきます（図1）。幅70～80センチの栽培床を作り、畝に平行に条間15センチ程度の種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や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（図2）。

【種まき】 種が重ならないように1センチくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。

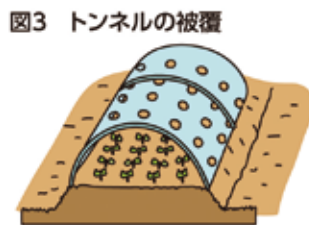
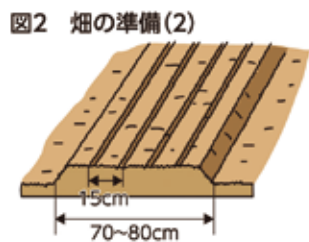
【トンネルの被覆と管理】 トンネル内の温度は

晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30℃を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます（図3）。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。

【間引き】 初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5、6センチ程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします（図4）。

【病虫害の防除】 害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

【収穫】 草丈20～25センチ程度で根を付けて抜き取り収穫をします（図5）。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期に収穫ができます。



※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。

栽培カレンダー（コマツナのトンネル栽培）

月	10	11	12	1	2	3	4
中間地		●	○	■			
暖地		●	○	■			

● 種まき ○ トンネル ■ 生育 ■ 収穫

かんたんRecipe

小松菜の漬物



- ① コマツナは根を切り、よく洗ってザルにあげて水気を切っておく。鷹の爪は種を取り、輪切りにする
- ② 大きめのビニール袋にコマツナと塩を入れて軽く合わせる
- ③ しんなりしたら水分を絞り、昆布茶、鷹の爪、黒酢、ごま油を絡める。一晩置き、お好みの長さに切る

〈材料〉4人分

- コマツナ …… 2束（約300g）
- 塩 …… 小さじ1
- 昆布茶 …… 大さじ1
- 鷹の爪 …… 1/2本
- 黒酢 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



豆知識 コマツナには、抗酸化作用があるβ-カロテンがたくさん含まれており、油と一緒に摂取すると吸収が良くなります。また、成長期の子どもや女性に不足しがちなカルシウムや鉄分を多く含んでいます。出来上がった漬物を細かく刻んでご飯にかけてもおいしいです。

【一口メモ】

- 小麦粉を入れることで、バターが引き立ちます。
- 餅に材料を混ぜる時に水を適量回し入れると混ぜやすくなります。
- 餅を長めにつくと硬くなりやすく、2~3日は軟らかいです。
- 砂糖やバター、卵はお好みで調整してください。



©みんなのよい食プロジェクト

こしえる母さんの
大地の恵み de
クッキング



一関市萩荘
沼倉 登美子さん



バターもち



- ① もち米を蒸し、餅つき機やホームベーカリーでついて餅にする
- ② もち米の粒がなくなったら、バター、小麦粉、砂糖、卵、塩の順に入れ、さらに混ぜる
- ③ お好みの形に整えて出来上がり

■材料

- もち米……………1升
- バター……………60~80g
- 小麦粉……………1タ
- 砂糖……………1タ
- 卵(黄身)……………3~5個
- 塩……………大さじ1



かんざん亭

住所 平泉町平泉字衣関 202
電話 0191-46-2211
営業時間 11月~2月 10:00 ~ 15:00 (L.O.14:30)
3月~10月 10:00 ~ 15:30 (L.O.15:00)
定休日 無休



願づき 600円(税込み)、神社エール 600円(税込み)

(お店から一言)

中尊寺境内にあるレストランで軽食などが楽しめます。平泉町で生産された新ショウガを使った神社エール(=写真⑥)やサツマイモ「紅はるか」を使った願づき(=写真⑤)は期間限定で提供されています。参拝の際など、ぜひお立ち寄りください。

