

ちっチャイ菜の栽培方法

(栽培のポイント)

今までになく小型で成熟し、しかも重量感があり、甘みと歯ごたえがある新しいハクサイの仲間、作り方はチンゲンサイに準じます。

(ちっチャイ菜の栽培スケジュール)

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
秋まき	(温床育苗)									-----	--	
			----	----						-----	--	
	-			---	-----						-----	---

は種 定植 収穫

(ほ場準備)

苦土石灰 1 m²当たり 100 g 施用します。

施肥量 緩効性化成肥料(NPK=10:10:10) 1 m²当たり 150g

うね幅 80cm、通路 30cm、高さ 10cm のうねをつくり表面の土を均平にします。

(は種)

直まきは、条間、株間とも 15 ~ 20 cm になるよう目印をつけ、1 か所に 2 ~ 3 粒まきます。間引きは本葉 4 枚頃までに、1 本にします。

ハウス、トンネル栽培等を利用すれば、は種・収穫期に幅がもてます。

(育苗の場合)

72 穴セルトレイに種子を 1 粒ずつまいて、約 20 日間で本葉 3 ~ 4 枚まで育苗。

苗を、株間、条間とも 15 cm で 3 ~ 4 条に植え、たっぷりかん水します。

(追肥)

植え付け後 30 日、化成肥料(NPK=15:15:15) 1 m²当たり 40g、株間を中耕します。

(病虫害防除)

根こぶ病、軟腐病、白さび病などに注意し、早期防除に努めます。

害虫ではコナガ、ヨトウムシ、アブラムシやナメクジなどに注意します。

防虫ネット被覆で虫除けをするとよいでしょう。

(収穫)

植え付け後 40 ~ 60 日、草丈 20 cm、1 株 300 ~ 400 g 程度で収穫します。

気温が下がり寒くなってくると、心葉が黄色くなり甘みが増します。

(利用方法)

栄養素は、白菜より、ビタミン A が 10 倍、ビタミン C や食物繊維が 2 倍となっています。

食物繊維が多いため、中華料理、鍋物など加熱する料理に向いています。

食べ方は炒めもの、中華料理、鍋物、漬物、雑煮、うどん、オヒタシ等巾広く利用できます。