

楽に育てられ使い道の広いスイスチャード



あなたも
チャレンジ

家庭菜園



板木技術士事務所
板木利隆

和名をフダンソウ(不斷草)とい
い、その名の通り暑さ寒さに耐えて
よく育ち、順次まき、あるいは葉を
かき取り長期間収穫できる重宝野菜
です。

原産地は地中海沿岸地方で、江戸
時代に渡来した在来種と、明治に
入って導入された西洋種があり、前
者は小葉で茎の部分が赤い早生種、
後者は葉幅が広い濃緑の晩生種、育
つにつれて葉柄と葉脈が黄、赤、白
と色づきます。

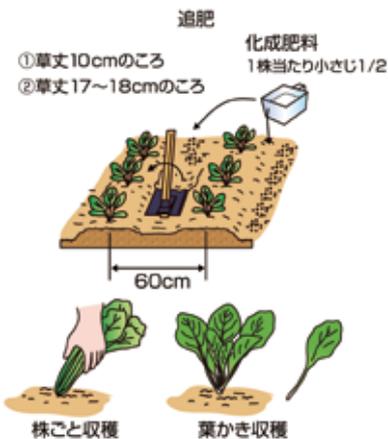
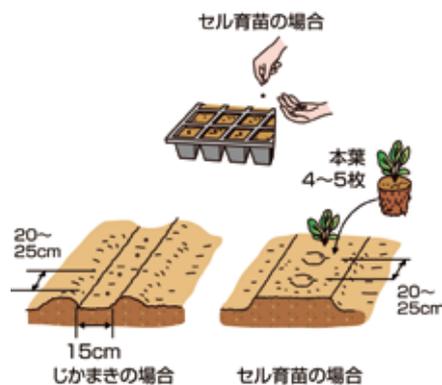
葉にはつやがあり、多彩な色が各
種サラダに合い、ベビーリーフやス
ムージーにも向き、炒め物やおひた
し、豆腐との相性が良いのでみそ汁
の具にしてもよく、大変幅広い使い
方ができます。ただし緑葉の大葉に
はえぐ味があるので、塩を加えた熱
湯に入れさつと下ゆでして用いるこ
と、カラフルな葉はゆでたり酢漬け
にすると色が抜けるので、ほどほど
にするなど、調理に当たっては注意
が必要です。

栄養的にはカロテンが特に豊富
で、ビタミンも多いため抗酸化作用
が期待され、ビタミンB2、カリウム、
鉄分は小松菜よりも多く、緑黄色野

菜としても優れています。

適温の幅は広く、15〜30度で発
芽し、生育適温は20〜25度。やや冷
涼な気候を好みますが、耐暑性もあ
り、4月から10月まで長い間種まき
できます。

種まきは128穴のセルトレイに
1粒まきとし、本葉4〜5枚に育て
て本園に定植する方法と、本園に
じかまきする方法のいずれかにしま
す。本種はアカザ科(ビートなどと
同類)なので、1粒の種(種球)から
4〜5本の芽が出てくるので、勢
い、葉形の良い物1〜2本を残し他
は早いうちに摘除します。
多湿や酸性に弱いので、本園は排



水の良い場所を選び、あらかじめ石
灰を施しておくことが大切です。

強健な性質であるので、多肥にす
る必要はありませんが、良質品を取
り続けるためには、元肥に完熟堆肥
と油かすを全面に耕やし込み、生育
中に2回、長期にかき取り収穫する
場合は15〜20日ごとに化成肥料を追
肥し、軽く中耕、土寄せをします。
土寄せに当たっては、葉の付け根に
土が入り込まないように留意します。

収穫は草丈が20cmほどに伸びたこ
ろから行いますが、株ごと抜き取
る場合と、大きくなった外葉を1〜
2枚ずつ順次かき取る場合があります
す。またカラフルな品種では発色し
た物を適宜葉ごとに摘み取り利用し
たりします。

プランターに列状にじかまきし、
小さいうちに収穫してベビーリーフ
として利用するのもよいでしょう。

「農」を 学ぼう



日本農業検定
日本農業検定事務局



日本農業検定ホームページ

ピーマン



ピーマンの仲間についての説明で、正しい
ものは次のうちどれですか。

- 1 トウガラシは明治時代に入ってから日本
に伝わった。
- 2 パプリカはピーマンの厚肉大型種の一つ
で、完熟果を食用にする。
- 3 トウガラシの近くでシントウを栽培する
とシントウに辛味が出る。
- 4 トウガラシの近くでピーマンを栽培する
とピーマンに辛味が出る。



正解は2です。

解説：パプリカはピーマンの厚肉大型種の一
つで、果実が立方体に近いベル系と呼ば
れるタイプの完熟果です。色のパリエーショ
ンも豊富で、赤や黄色、オレンジの他に黒
や紫色の物もあります。

ピーマンの収穫は薄肉の中型種の場合、
実の長さが5〜6cmになったら収穫の適期
です。

早めに収穫して、株を弱らせないように
します。収穫後は、水気を拭いてポリ袋に
密閉し、冷蔵庫で保存すると良いです。



『日本農業検定2級テキスト』(123ページ)より