



# チャレンジ家庭菜園

No. 51

## アシタバ

平成20年11月13日  
神奈川県農業共済組合

明日葉、八丈草とも言う。セリ科の多年生で太平洋側の暖地の房総、伊豆、四国、九州の海に近い砂場や岩の割れ目に生育し、野生化しているほど丈夫な植物です。今日獲っても明日は新しい芽を出すほどの生長が早いのでこの名が付いたそうです。

草丈は1mほどに生育し、茎は太く緑色で厚い葉には光沢があります。葉や茎を切ると切口から黄色の汁が出てきます。

アシタバにはビタミンA、カロテン、鉄分、カルシウム、繊維などを多く含む緑黄色野菜です。春から秋にかけては柔らかいくせのない若葉や茎を食べます。

### 1. 苗の購入

多年草なので家庭菜園では数本あれば良く、播種する方法もありますが、ポット苗を大手種苗会社から通信販売等で購入する方法が良いと思います。

### 2. 畑の準備

特に土質を選びませんが排水の良い畑に定植の2週間前頃から10㎡あたり堆肥10～20kg、化成肥料0.5～1.0kgを施用し、よく耕しておきます。

### 3. 定植

植付け時期は4月末から5月初旬で、苗が到着したら、30×30cmの間隔で定植します。

### 4. 収穫

収穫は周年可能ですが、10月から翌年7月まで行います。盛夏期は新芽の発生が少なく、葉が硬くなるので株を休ませます。収穫葉は新芽が展開したころから、葉が開いて2～3日の柔らかいものを30cmくらいで株元から切ります。

### 5. 病虫害防除

病虫害に強いので、できれば農薬散布はないことが望ましいです。

### 6. 料理法

多めの熱湯に塩少々を入れ、茎の方を1～2分ゆでてから葉をいっしょにゆでる。ゆであがり後、冷水に浸してあくぬきをして水を切り、4～5cmに切っておしたしやあえ物、サラダ、炒め物、てんぷらなどアイデア次第です。

(参考文献：ザ・健康野菜)