



チャレンジ家庭菜園

No. 60

バラフ (アイズプラント)

平成21年10月29日
神奈川県農業共済組合

バラフは佐賀大学の農学部の野瀬教授が塩害土壌の修復作物として研究用に外国から種子を導入し、さらに野菜への利用が可能として開発が進み、佐賀県の農家集団が栽培（佐賀県では「クリスタルリーフ」「バラフ」といった商品名で販売）を行ってきましたが、最近では種子の購入をインターネットで検索すると種子会社から販売されています。

1. バラフ (アイズプラント) の特徴

アフリカ原産 (学名: *Mesembryanthemum crystallinum*) のツルナ科の多肉植物です。へら状の葉をつけ匍匐し、高さ30cmぐらいになります。葉や茎の表面にある透明のツブツブは塩分の結晶で、葉を食べるとプチプチとした独特の歯ざわりが特徴です。

バラフとはスワヒリ語で氷・水晶を意味します。

2. たねまき

露地栽培：4月～5月中旬頃、8月下旬～9月中旬頃

施設栽培：8月下旬頃

3. 栽培

- ・ 発芽温度：15℃～29℃
- ・ 連結ポットの育苗用培養土を入れ、1ポット当たり2～3粒たねをまき、軽く土をかぶせ霧吹き等で水をかけます。
- ・ 本葉が2～3葉程度になったら、1本に間引き本葉が5～6葉になったらプランター等に定植します。
- ・ プランターの用土は通気性の良い草花用培養土を使用します。
- ・ 栽培環境は日当たりの良い、乾燥気味のところが好みます。
- ・ 日中の温度が30℃を超える日が続くと下葉が枯れ上がることがあります。

4. 収穫

- ・ 生でサラダ、おひたし、ソテーや天ぷら等に調理ができます。