

Challenge!

家庭菜園

エンダイブ

園芸研究家 ● 成松次郎

エンダイブ

ほろ苦い風味を楽しむ

苦さがある野菜のため、軟白といって、収穫前に外葉をまとめてひもなどで縛り、葉の内部を日光に当てないようにして白く仕上げると、葉の苦さが和らぎ、ほろ苦さを残しながらも食べやすくなります。

[栽培時期] 15～20度が生育適温です。レタスより比較的暑さ・寒さに強いですが、酷暑期と厳寒期の生育は困難です。そのため、中間地・暖地の種まき適期は3月と8、9月です。最も適しているのは、8月中下旬ごろポリポットに種まきし、9月中下旬に植え付け、11、12月に収穫する作型です。

[品種] 葉が細長く、切れ込みのある縮葉タイプと、切れ込みがなく幅広の広葉タイプがあります。国内で多く栽培・流通しているのは縮葉タイプです。

[畑の準備] 植え付け2週間前までに、1㎡当たり苦土石灰約100gをまき、土とよく混ぜておきます。

次に、植え付け1週間前に、1㎡当たり化成肥料（NPK各成分10%）約200gと堆肥約2kgを施してよく耕し、幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床を作ります。

[種まき・間引き] 7.5～9cmのポリポットに4、5粒の種をまきます。発芽後に混み合っている所を間引き、本葉2枚頃に1本になるように間引いて、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗を多く作る時は、128穴セルトレーか25連結ポットを使いましょう（図1）。

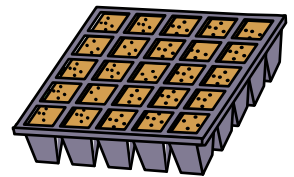
[植え付け・追肥] 栽培床を平らにし、黒マルチを張ります。条間45cm、株間30cmに植え付けます（図2）。追肥は植え付け後1カ月を目安にシートをめくって、1㎡当たり化成肥料約50gを施します。

[病害虫防除] 高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。

[収穫] 葉の広がりや隣の株と触れ合うようになったら、外側の葉を持ち上げてまとめ、上の方をひもで縛ります（図3）。1、2週間縛ることによって、日の当たらない内部の葉が白っぽくなってきます（軟白）。このようにしてから収穫すると、葉の苦さが和らぎ食べやすくなります（図4）。



ポリポット



25連結ポット

図1 種まき

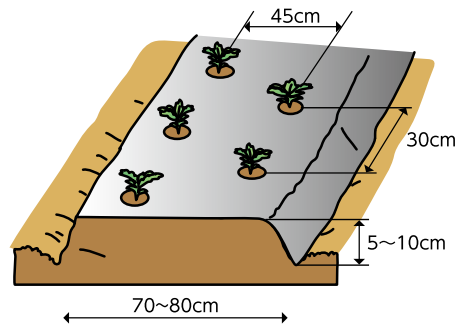


図2 植え付け



図3 軟白

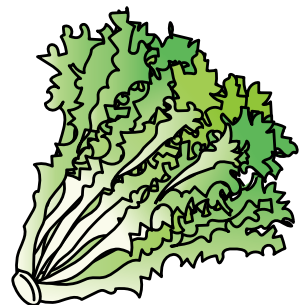


図4 収穫

栽培カレンダー(エンダイブ)

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地	春まき		●	▲	■	■	■	■			
	秋まき							●	▲	■	■
中間地 暖地	春まき	●	▲	■	■						
	秋まき							●	▲	■	■

● 種まき ●● 苗作り ▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

※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。