

家庭菜園を楽しもう!

シュンギク ~栄養まんてん! “食べる風邪薬”~



(栽培時期)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

種まき: 9月上旬~10月上旬 収穫: 10月中旬~11月下旬

種まき 収穫



作者: ヤンマーアグリジャパン(株) 宮崎(シュニア野菜ソムリエ)

主な品種	「 摘みとり型 」伸びた茎葉を順次摘み取り収穫するタイプ: きわめ中葉春菊、さとゆたか 「 株張り型 」株ごとに抜き取り収穫するタイプ: 菊次郎、株張り中葉春菊
栽培場所	生育適温は15-20℃(乾燥に弱いので、乾きにくい場所を選びましょう。)

シュンギクを育てよう!

種まき

10cm程度のまき溝をつけておきます。シュンギクは発芽しにくいので、種はまき溝いっぱいにはまきまします。光が当たらないと発芽しない性質なのでごく薄く覆土をします。覆土後は十分に水をやり、発芽するまでは乾燥しないようにしましょう。

間引き 追肥

発芽後、込みすぎたところは間引いて本葉1~2枚のころ1回目、本葉5~6枚のころ2回目の間引きをして、株間15cmくらいになるようにします。間引き後は追肥をしましょう。

収穫

“**摘みとり型**”の品種は本葉が10枚以上になったら収穫適期です。下葉3~4枚を残して摘み取り、わき芽が伸びてきたらまた同様に収穫します。“**株張り型**”の場合は、草丈20cmくらいになったら株ごと抜き取りましょう。

種まき

100cm

間引き

追肥

摘みとり型

草丈20cmごろに根から株ごと引き抜きます。

株張り型

本葉が10枚以上になったら下葉3~4枚を残して摘み取ります。わき芽が伸びてきたらまた順次収穫します。

ポイント 遅まきで収穫が低温期になるときは、トンネルをかけて保温するようにします。畝が乾いたときは水をやるようにしましょう。

シュンギクを知ろう!

春に菊に似た黄色い花を咲かせるため、「春菊」という名前がつけられました。栄養価の高い緑黄色野菜で、「食べる風邪薬」と呼ばれるほど**β-カロテン**や**ビタミンC**を豊富に含み、**β-カロテン**の含有量はホウレンソウやコマツナ以上です。そのほか**骨粗しょう症予防**には欠かせない**カルシウム**、**貧血予防**の**鉄**、**肌荒れや風邪の予防**に役立つ**ビタミンB2**なども豊富に含んだ栄養まんてんな野菜です。独特の香り成分は**食欲の増進**、**胃もたれの解消**、**消化促進**の働きがあるといわれるほか、**自律神経の働きを整えてリラックスさせる効果**が期待されています。

シュンギクは、関東では茎から摘み取って収穫される摘みとり型の品種が主流で根ですが、関西では根がついたまま収穫される株張り型が多く、根がついたまま販売されることが多い野菜です。また関東で葉の切込みが深くギザギザしているのがシュンギクの特徴だと思われていますが、関西では比較的丸葉のものが「キクナ」と呼ばれて出回っています。

シュンギクを食べよう!

シュンギクが豊富にもつカロテンは、体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは油やタンパク質と食べると吸収率が上がるので、油を使ったり肉や野菜と一緒に食べると効率よく栄養をとることができます。香りは強いですが、えぐみの原因となるシュウ酸は少なめなのでやわらかい葉先はサラダなど生食しても美味しく食べられますし、残った菊の部分は細かく刻んで汁の実にしたり炒め物に入れ込むと無駄なく使い切ることができます。家庭菜園ならではの採りたてのシュンギクのおいしさをぜひ鍋以外にもいろいろな調理法で楽しんでみてください。

シュンギクのごま和え

シュンギクのかき揚げ



次号は○○○○○についてです!

野菜作りはヤンマーにお任せください。お近くの取扱店までどうぞ。

ミニ耕うん機で 家庭菜園を もっと楽しく♪



コンパクトで
使い勝手が◎!
シンプル機能で
お手ごろ価格!

「手ごろな価格の機械が欲しい…でも
しっかり耕うんする機械でなくっちゃ!」
そんなお客様におすすめなのが
QT30です!

QT30には

QT30 2.7馬力 重量35kg
121.5×61×99cm

初めての方でも安心して作業できる“使いやすさ”がいっぱいです

しっかり耕うん
できますか?



すき込み性、反転性がよく、
硬い畑でもしっかり
耕うんできます

土の反転性に優れた、
「ナタ爪耕うんローター」。



本格的なナタ爪を
使用しています。

操作が難しくないか
不安なのですが?



エンジンをかけて
レバーを握るだけ。
握れば進み、離せば止まる。

エンジンをかけてレバーを握れば作業スタート。
レバーを離せばストップ。
握りやすいから疲れにくく、カンタン操作です。



女性の軽い力でも
上手に
扱えますか?



35kgの軽量とグッドバランス。

35kgの軽量に加えて
燃料タンクを低位置に配置して、
安定した重心バランスを実現。
畑での取り回しがよく、ラクに扱えます。



ご家庭での“おいしい”野菜づくりを応援する
ごちそう!家庭菜園



ヤンマーのWebサイト「ごちそう!家庭菜園」では、農園や
ベランダで野菜をつくるための基礎知識や、野菜の育て方
など、楽しくわかりやすくお伝えしています。

PC



ごちそう家庭菜園 検索

携帯



https://www.yanmar.com/jp/agri/kitchen_garden/

ヤンマー株式会社

〒530-8311 大阪市北区茶屋町1-32
YANMAR FLYING-Y BUILDING

yanmar.com

⚠️ 安全に関するご注意

- ご使用の際は、取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- 無理な運転は商品の寿命を縮め、故障・事故の原因となることがあります。
- 故障・事故を未然に防止するため、定期点検は必ずおこなってください。
- 保証書はご購入の取扱い店で必ずお受け取りください。

■商品についてのご意見、ご質問は下記へ…