

はくさい

中国が原産のアブラナ科アブラナ属の淡色野菜です。中国では大根、豆腐と合わせて養生^{ようじょう}三^{さん}宝^{ぼう}と呼ばれています。養生三寶とは、中国の精進料理からきているとされ、冬の風邪予防や免疫力を高めるために効果的な食材のことです。

品種と特徴

葉がちぢれてしっかり巻き、重みのあるもののおいしいです。カットされているものでは、切り口が白いものが鮮度が高く、葉がすき間なく詰まっているものがよいでしょう。

種類	黄芯系		ミニ	オレンジ
主な品種	だいふく わせ 大福(早生種)	ゆいふく おくて 結福(晩生種)	タイニーシュシュ	オレンジクイン
特徴	そとば 外葉が濃い緑色で、黄芯の色も鮮やかです。暑い時期でも結球力があり、安定して収穫することができます。浅漬けにするのに適しています。1球3kgほどの大きさに育ちます。	外葉が強く、しなやかで、やや淡い緑色をしています。結福の中でも1、2月に収穫するものは、霜や凍害などに強く、耐寒性に優れています。早生種より大きく育ち、ゴマ症*や病気にも強い品種です。	重さが1kg程度の小型の品種です。葉がやわらかいので、生食にも適しています。	中の葉が鮮やかなオレンジ色をしています。色を活かして、サラダなどで食べられることもあります。
				
収穫時期	9月～12月 (播種後約60日)	1月～3月 (播種後約120日)	10月～12月 (播種後約50日)	10月～11月 (播種後約70日)

※はくさいの芯の部分についている黒い斑点のことで、はくさいの生理障害によって生じたポリフェノールです。カビや病気ではなく、食べても全く害はありません。(参考：農林水産省HP)

栄養

ビタミンC(特に芯葉の部分に多い)やカリウムを多く含みます。カリウムは体の中の余分な塩分(ナトリウム)を排出する役割があるので、高血圧を予防するなど健康に欠かせない栄養素です。

汁ごと食べられるように工夫して調理することで、かさが減り栄養素を効率的にとることができます。

歴史

明治時代以前から何度も日本に伝来しますが、他のアブラナ科植物との交雑の問題から、安定した栽培を成功させることはできませんでした。

明治8年(1875年)に東京市の博物館に出品されたもののうち、2株を愛知県栽培所の人々が譲り受け、種子をとって栽培に挑戦しますが、当初は結球せず、その後、その中の似た株を10年繰り返し栽培し、ようやくとることができたのが半結球した種子です。

日清戦争の際、現地にいた軍隊が明治27年(1894年)、はくさいを持ち帰り天皇に献上します。茨城県立農業試験場でも、このはくさいからとった種子を栽培しますが、結球するという特徴は失われ変質してしまいました。

栽培が飛躍的に進展したのは、明治末期から大正にかけてのことです。宮城農学校(宮城県農業高等学校の前身)の技師・沼倉吉兵衛が伊達家養種園(後の仙台農業園芸センター)の農学者・菅野鉦次郎と協力して中国から持ち込まれた芝罘白菜^{マハナシ}の栽培にとりかかりました。2人は、松島湾に浮かぶ馬放島に生息していた全てのアブラナ科の植物を根こそぎ取り除いた上で、種をまき育てることにしました。その結果、日本で初めて、他のアブラナ科の花粉が混じらない種子をとることに成功します。成功の鍵はまさに「他のアブラナ科植物から隔離したこと」にあったわけです。

全国的に栽培されるようになったのは、昭和に入ってからのことです。

※芝罘白菜は中国山東半島の芝罘地方で育てられた、多くのはくさい品種の元となった固定種です。

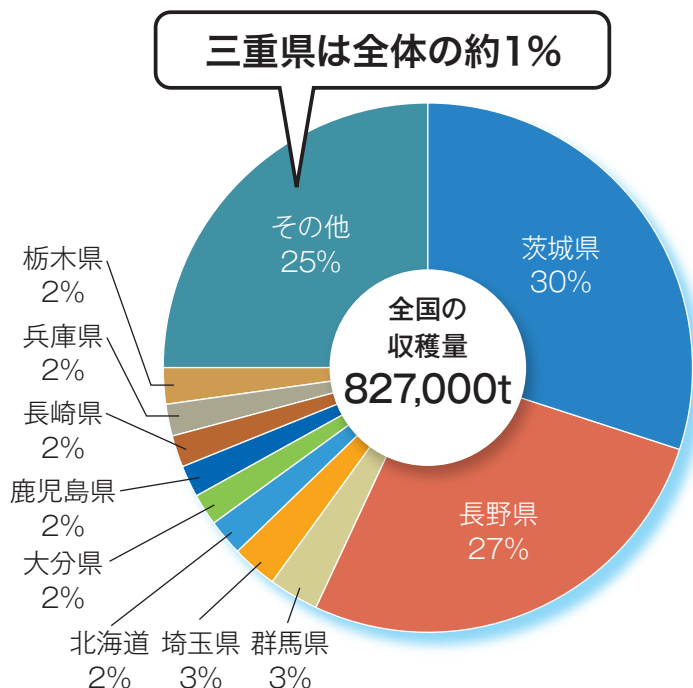
主な生産地と収穫量

三重県では主に、四日市市^{あかた}の県地区や水沢地区、鈴鹿市などで栽培されています。また、鈴鹿市ではキムチや漬物などの加工用に使用するのはくさいが多く栽培されています。

令和6年はくさい収穫量

順位	都道府県	収穫量(t)
1	茨城県	248,000
2	長野県	225,900
3	群馬県	25,900
4	埼玉県	23,900
5	北海道	19,800
6	大分県	19,600
7	鹿児島県	18,800
8	長崎県	18,400
9	兵庫県	17,900
10	栃木県	16,700
⋮	⋮	⋮
16	三重県	8,230

令和6年農林水産省統計より



はくさいができるまで ～JA鈴鹿のはくさいの栽培方法～

品 種 \ 月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大 福 (中早生種)					●	▲		■	■			
結 福 (晩生種)						● ▲				■	■	■

●：播種

▲：定植

■：収穫

土づくり

連作障害(同じ畑に続けて栽培するとうまく生育しない)が起きるため、2～3年周期で圃場を変えます。

定植1か月前に土壌改良剤(堆肥と石灰)をまいて深く耕し、植え付けの準備をします。その後、定植1週間前にも元肥を入れて土をよく耕し、幅120cm・高さ15cmの畝を作ります。

播 種
育 苗

播種・育苗は、雨や風を避けるためビニールハウスで行います。日当たりはよくしますが、温度が上がりにすぎないよう風通しをよくしておきます。

セルトレイに培土^{ばいど}を入れ、軽く押さえてから水をまきます。土に穴をあけ、種を1粒ずつまいて上からかるく土をかけます。

湿気を防ぐためとしっかりした根鉢^{ねばち}にするため、セルトレイは地面から必ず浮かせた状態にしておきます。

天候を見ながら、1日1～2回散水して3週間程度で本葉^{ほんよう}が3～4枚に育ちます。



発芽した苗



本葉が3～4枚に育った苗

定 植

苗の本葉が3～4枚になったら、苗をカップにセットして機械で等間隔に定植します。株間は40cmで、カップの底が開き苗を落下させて植え付けします。

葉の付け根が埋もれてしまうことのないよう根鉢の表面が見える程度に浅く植えます。

定植後は、土の表面が乾きすぎないように機械で散水して根付かせます。



苗を定植する様子

管 理

肥料が少ないと葉は弱々しく結球ができなくなるので、外葉の発育をよくするため追肥をします。定植から2週間後、4週間後に行います。追肥の後、通気性や排水性をよくするために、機械で中耕（浅く耕し、固くなった土をほぐす）、土寄せ作業をします。



中耕・土寄せ作業後の様子

結球開始

外葉が20枚前後になると、横へ広がって成長していた葉が上に立ち上がり、立ち上がった葉が次第に中心に向かって巻いていきます。



結球した様子

収 穫

球の頭を押さえて固くしまり十分結球したものから収穫します。播種から中早生種で75～80日、晩生種で120～150日で収穫できます。はくさいは地面にぴったりくっついてるので、球を斜めに押し、外葉との間にできたすき間に包丁を入れて芯を切断します。



包丁で芯を切断する様子