

エンダイブ ほろ苦い風味を楽しむ

園芸研究家●成松次郎
イラスト：小林裕美子

レタスの仲間で、一般には葉が縮れ葉先には深い切れ込みのある結球しないタイプです。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、商品名としては「エンダイブ」「グリーンカールド」などがあります。広葉タイプでは「スカローラ」があります。

「畑の準備」 植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰約100gをまき、土よく混ぜておきます。

次に、植え付け1週間前に、1平方m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。苗を多く作るときは、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平方m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）。

栽培カレンダー(エンダイブ)

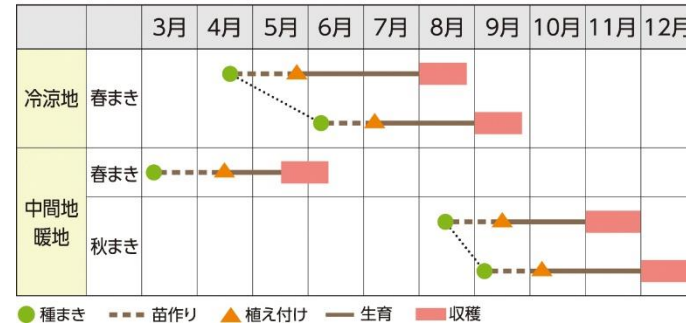


図1 種まき



図2 植え付け

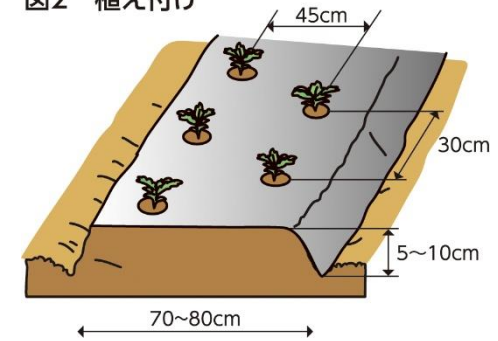


図3 軟白

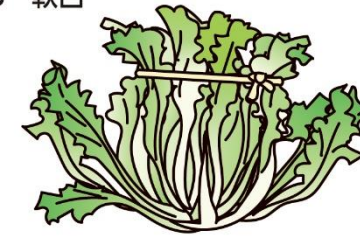
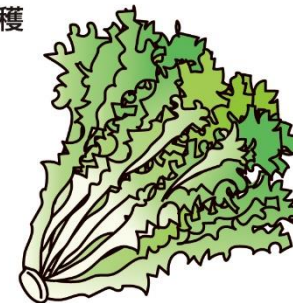


図4 収穫



※関東東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。