

意外と知らない?!

マイナー野菜の栽培とその利用 22

ハーブ編

**栄養価が高いウォータークレス!
香味野菜としても利用可能**

アブラナ科の多年草で、別名はオランダガラシ、オランダミズガラシで、普通はクレスあるいはクレンソと呼ばれています。アジアおよびヨーロッパの温帯原産で、北アメリカの湿った場所に野生化しています。ヨーロッパでは古くから、肉料理の付け合わせなどに利用されてきました。

栽培種は野生種から選抜された改良種で、日本には明治のはじめごろに導入され、その後各地で野生化し、やや高地で清浄な水のあ

る川や池などに自生しています。薄緑色の葉は多数の小葉からな

って互生し、特有の香りと辛みがあります。茎は60cmくらいに伸び、水に挿せば簡単に発根します。花は4〜5月ごろ、白い花が密生して咲きます。種子は小粒で淡い赤褐色をしており、好光性であるため照明下で発芽は促進されます。発芽温度は23〜30℃くらいでよく発芽しますが、一般には栄養繁殖で増殖されています。

つばさを辛みが打ち消してくれるため、肉料理に組み合わせられたり、食味にあくが少くないのでサラダとして生食もされます。ウォータークレスはイタリアンパセリでも代用できます。やわらかい葉なので茹でておひたしや和え物にも使われます。

ウォータークレスはビタミンとミネラルを豊富に含んでおり、また辛み成分としてイソチオシアネイトを含んでいます。茎葉の乾物重100g当たり、たんぱく質2.1g、脂質0.1g、炭水化物2.5g、カルシウム110mg、リン57mg、鉄1.1mg、ナトリウム23mg、カリウム330mg、繊維分2.5g、またβ-カロテン2700μg、B₁0.1mg、B₂0.2mg、ビタミンC26mgを含んでいます(五訂日本食品標準成分表)。

湿った畑地でも栽培できますが、水温15〜20℃くらいの石灰分に富んだアルカリ性で清澄な流水を得られる所が適地となります。水温が20℃を超えると生育が抑えられ、8℃以下では生育は極めて緩慢になりますから、できれば夏季には冷涼で、冬季には温暖な環境であれば周年にわたり栽培できます。畑地で栽培するのであれば、腐食成分が少なくて排水のよい砂質

土壌が適しています。施肥は元肥主体にし、10a当たりチッソ12kg、リン酸8kg、カリ10kgを施用します。高温期には寒冷紗などで遮光をし、低温期にはビニールなどで被覆して栽培すれば、生育は促進されます。3月中旬か9月ごろに15〜18cmの苗を15〜25cmの株間で定植し、活着後に灌水をして水深15cmくらいに保ちます。

収穫は、茎の先端を15〜20cmくらいで刈り取り、10本くらいに束ねて出荷します。生育時期によりませんが、生育盛期には20〜30日間隔で収穫できます。開花してくと品質が低下してくるので収穫を控えましょう。



↑生育中のウォータークレス。



↑ウォータークレスの葉。



↑ウォータークレスとタマネギソース添えの鮭ムニエル。



↑ウォータークレスとキノコの胡麻和え。

京都府立大学大学院 名誉教授
ふじめ ゆきひろ
藤目 幸廣

昭和44年京都大学大学院農学研究科修了、57年に農学博士。平成11年より京都府立大学大学院農学研究科教授、17年には同大学農学部附属農場長も兼任。平成20年3月に退職。現在、NPO京の園芸福祉研究会理事、(株)セントラルフルーツ顧問・園芸研究所所長(丹波農場)。「農業技術体系野菜編」第6巻「ブロッコリー」(農文協、共著)をはじめ、著書多数。16年1月〜17年12月には、「園芸新知識・野菜号」で「今さら聞けない野菜発育のメカニズム」を連載。

