

# 一庫ダムで空心菜栽培実験をしています！

## 空心菜ってどんな野菜？

空心菜はとても栄養価が高く、水中に根を張り、細かい毛细根が無数に繁茂します。この繁茂した根が水と一緒に水中の窒素やリンを吸収することで、植物プランクトンの栄養となる湖内の窒素やリンを減少させる効果が期待できることから、一庫ダムでも空心菜の栽培実験をしています！

## 一庫ダムでの栽培状況

一庫ダム管理所では種まきから始めました。

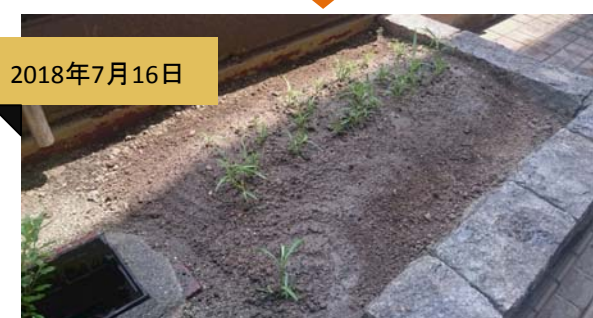
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
育苗	-	-	-	-	-	-	-	-	-
直播き	-	-	-	-	-	-	-	-	-

■ 種まき ■ 植えつけ ■ 収穫

### 種まき直後の状況



茎の部分に穴が空いていることから、そう呼ばれていますが、実はいろいろな通称があり「エンサイ」「ヨウサイ」や、朝顔のような花をつけることから「アサガオナ」とも呼ばれています。苦味や青臭さがなく、ホウレンソウに似た葉野菜です。



2018年7月19日  
移植後の状況



## ● 8月30日現在の状況



8月30日(木)  
種まきから約1ヶ月半、ずいぶんと成長しましたので収穫をしました。みずみずしく、茎もしゃっきりしてとても美味しそうです。



収穫後に職員が食してみた感想です！



空心菜とベーコン  
の炒め物

### 調理方法

空心菜とベーコンを一緒に炒めただけです。  
(油なし、味付けなしで調理)

一庫ダム湖産の空心菜を食べてみました。シャキシャキして、癖もなく、非常に食べやすくおいしかったです。栄養満点のため、週明け早々から残業が出来るほど元気になりました。みなさんも夏場のへたった体に空心菜をご賞味あれ！！

## 水質浄化への期待



空心菜は、とても栄養価が高いことで知られていますが、生育の際に大量の水とともに水中のリンや窒素を吸収するため、水質浄化の効果が期待されます。

空心菜は水中に根を張り、水中の窒素やリンを吸収することで、植物プランクトンの栄養となる湖内の窒素やリンを減少させることから植物プランクトンの増殖を抑えます。さらに、水中に繁茂する大きな根が動物プランクトンや魚の卵からなる動物礁を形成し、そこに生息する動物プランクトンが植物プランクトンを餌とするため水質改善に効果があるといわれています。こうしたことから、一庫ダムでは来年も空心菜の苗を増やし、この実験を継続していこうと思います。