これがイタリア料理の定番食材トレビスだ

彩りがきれい
サラダのアクセントや肉料理の付け合わせに最適

ほろ苦い
サクッとした食感にほんのりした苦みがクセになる

トレビスはチコリー類の一つで，その彩りの美しさとほろ苦さはチコリー類共通の特徴だ。写真の品種は極早生種「TSGI-042」（トキタ種苗）

口絵と本文写真：澤里昭寿
（＊印　編集部）

トレビス

外葉を剥がしても
小玉にならない大物を

結球して，収穫時の姿

生育中の姿。
はじめから赤いわけではない

調製前。緑色が混じった葉を数枚剥がすと前のページのように鮮やかな赤と白の球になる

タルディーボ

掘り上げ後の
軟白処理はこうやる

寒さで葉全体が赤みを帯びたら掘り上げ適期

掘り上げる

ハウスの中に水をためた容器を置き，
掘り上げた株を立てて並べ，シートで
覆って3週間ほど遮光する

緑色が抜け，軟白化

チコリー類で
食卓がこんなににぎやかに

チコリー類を食べる

プンタレッラとアンチョビのサラダ（レシピは115ページ）*

プンタレッラとタルディーボのサラダ

タルディーボ，ウルイ，イチゴのマリネ

プンタレッラと魚介の煮込み
（トマト煮込みのレシピは117ページ）

トレビスのリゾット。
炒めたトレビスなどに
生米とコンソメスープ
を加えて炊く

1 何科の植物なの？——植物としての分類

チコリー類は、キク科キクニガナ属に属する栽培種の総称である（図2—1）。

キク科キクニガナ属は、ヨーロッパ、地中海、エチオピアに9種存在するといわれ、根を深く張り、葉の形態はタンポポのように根から直接葉が出ているように見え（根出葉という）、植物体を切ると乳汁という白い液体を分泌するといった特徴がある。その中には栽培種が2種存在し、一つはエンダイブ（写真2—1）、もう一つが本書で取り上げるチコリー類である。

チコリー類は、根を食用にするタイプ（根チコリー）と、葉を食用にするタイプがあり、葉を利用する系統群について、本書では植物体の葉の色と栽培方法を基準に「軟白チコリー」、「赤チコリー」、「緑チコリー」と分けて呼ぶことにする。

2 同じ仲間の野菜は？——系統

日本国内で単に「チコリー」というと、軟白チコリーのことを指す。英語ではウィットルーフ、フランス語ではアンディーブ、イタリア語ではチコーリアと呼ばれる。栽培ではじめに根株を養成し

写真2—1
エンダイブ*

- キク科キクニガナ属（*Chichorium*.）
  - 栽培種2種
    - エンダイブ（*Chichorium endivia* L.）
    - チコリー類（*Chichorium intybus* L.）
      - 根チコリー（root chicory：*C. intybus* L. var. *satibum*）
      - 葉を食用にするタイプ（*C. intybus* L. var. *foliosum* Hegi）
        - 「軟白チコリー」（英名　witloof/ 仏名　endive/ 伊名　chicoria）
        - 「赤チコリー」ラディッキオ・ロッソ（伊名　*Radicchio rosso*）
          - 丸く結球する**トレビス**（キオッジャ（*Chioggia*））
          - やや半結球性の**ヴェローナ**（*Verona*）
          - 半結球性の系統トレヴィーゾの早生種**プレコーチェ**（*Precoce*）と晩生種**タルディーボ**（*Tardivo*）
          - クリーム色の葉に赤色の模様が混ざる**カステルフランコ**（*Castelfranco*）
        - 「緑チコリー」（leaf chicory）
          - カタローニャの花茎を食べる**プンタレッラ**（*Cichorium intybus* L,/伊名　Puntarella, 英名　Asparagus Chicory）

図2—1　チコリー類の系統と仲間
太字は本書で取り上げた品目

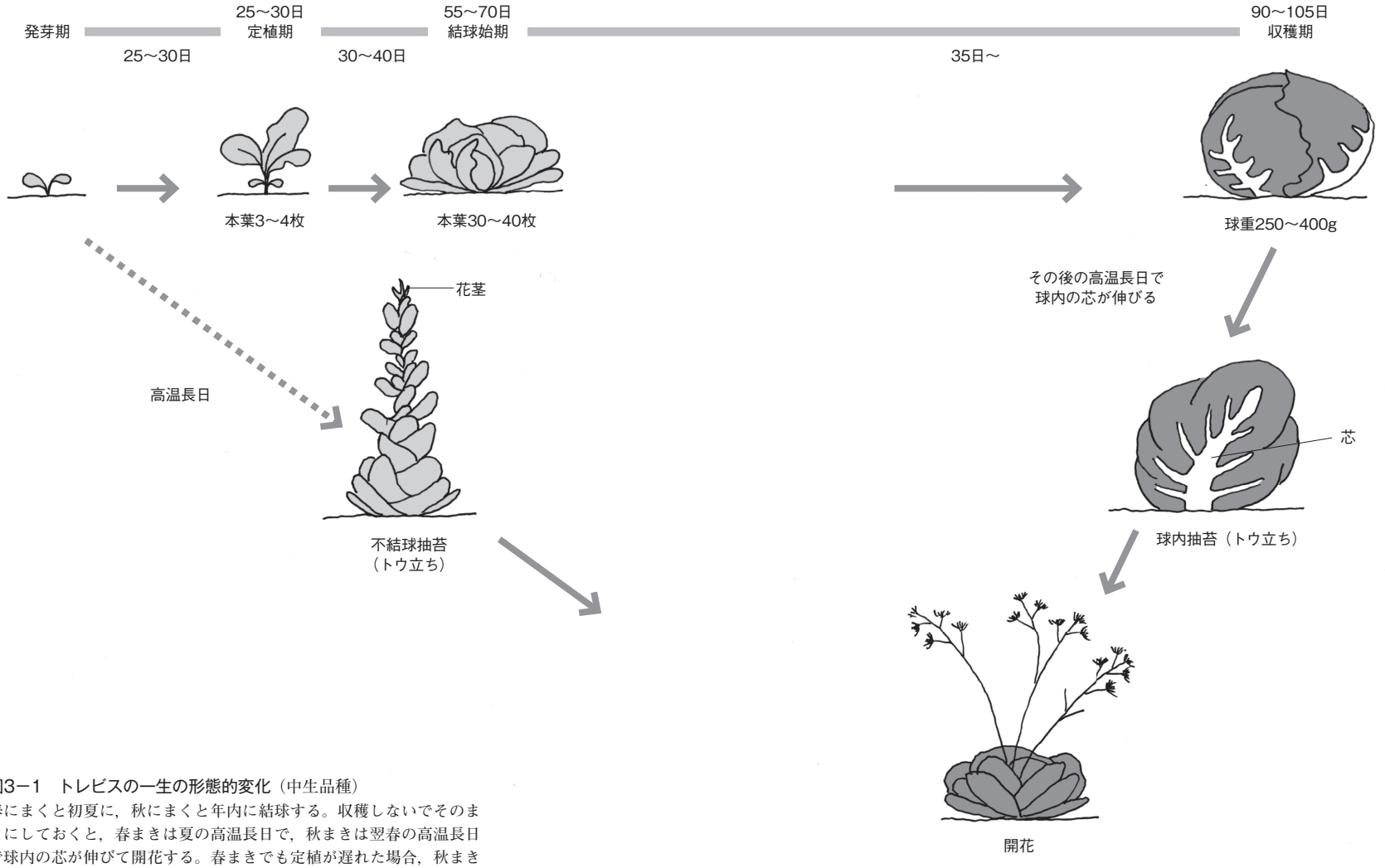
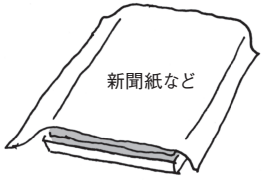


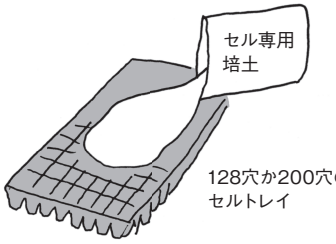
図3－1　トレビスの一生の形態的変化（中生品種）
春にまくと初夏に，秋にまくと年内に結球する。収穫しないでそのままにしておくと，春まきは夏の高温長日で，秋まきは翌春の高温長日で球内の芯が伸びて開花する。春まきでも定植が遅れた場合，秋まきでも早まきした場合は6～8月の高温長日に反応してトウ立ちしやすい

④新聞紙をかけて一晩おく



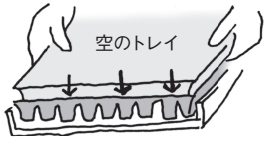
トレイの上から新聞紙などを
かぶせて一晩水になじませる

①セルトレイに土入れ

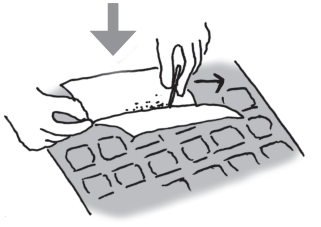


端の穴にまでしっかり入れる。
トレイを持って上下にトントンと
するとよく詰まって入る

⑤翌日播種

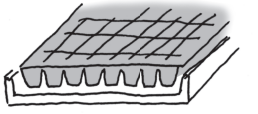


新聞紙をはずし，セルトレイの一つ
一つの中央に播種用の穴をあける。指であけてもよいが，空のトレイを上から重ねるように押しつけるとよい



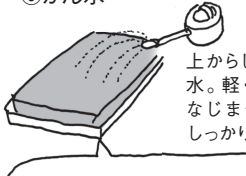
二つ折りした紙の折り部分にタネを
入れ，先端からつまようじで1〜2粒
ずつ穴の中に落としていく

②水稲育苗箱へ入れる



水稲育苗箱
底に穴がたくさんあいているものがよい。地面の土から離して空間をつくることで根鉢ができやすくなる

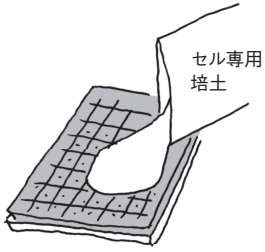
③かん水



上からしっかりかん
水。軽く1回かけて
なじませ，もう1回
しっかりかける

セル専用培土は，ピートモスなどの撥水性のある資材が使われているので，播種前にしっかり水を吸わせることが重要！

⑥覆土・かん水



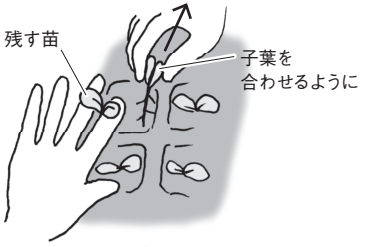
同じ培土で覆土し，
しっかり上から押さえる

覆土がしっかり濡れるようにかん水。新聞紙をかぶせ，またかん水する。軒下など涼しい日陰に置く

⑦発芽

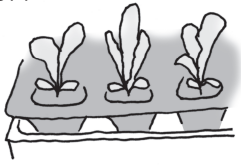
3〜4日で発芽する。トレイ全体の
1割程度が発芽したら新聞紙ははずす

⑧欠株の補充



欠株の穴があった場合は，しっかりかん水したあと，1穴に2本以上発芽している穴から引き抜いて欠株の穴へ移す。残す苗を人差し指と中指ではさんで培土を押さえてから子葉を合わせるようにゆっくり引き抜く

⑨育苗



培土の表面が乾いたら午前中にかん水する。本葉が3〜4枚展開し，穴から抜けやすくなる頃（播種後25〜30日）に定植する

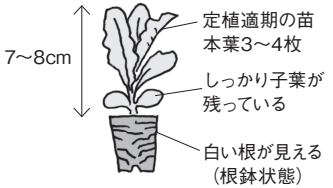


図5−3　セルトレイへの播種と育苗