

**17èmes journées Techniques  
des Jardins Botaniques de France  
et des pays francophones**

**Toulouse - 20 au 24 juin 2011**

Petits potagers éphémères  
chinois et japonais

Georges Métaillé – Emmanuel Spicq

# Potager chinois à l'Alimentarium de Vevey, Suisse juin-octobre 1997



# Potager chinois à l'Alimentarium de Vevey, Suisse

## Plantes méridionales ouest

- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 09 Grains et Légumineuses | 13 Condiments      |
| 10 Légumes feuille        | 14 Fleurs          |
| 11 Légumes fruit courge   | 15 Pl. introduites |
| 12 Légumes racine         | 16 Bambous         |

## Plantes septentrionales est

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 1 Grains et Légumineuses | 5 Condiments      |
| 2 Légumes feuille        | 6 Fleurs          |
| 3 Légumes fruit courge   | 7 Pl. introduites |
| 4 Légumes racine         | 8 Bambous         |

## Plantes de lieux humides

Plan d'eau A

17 Grains

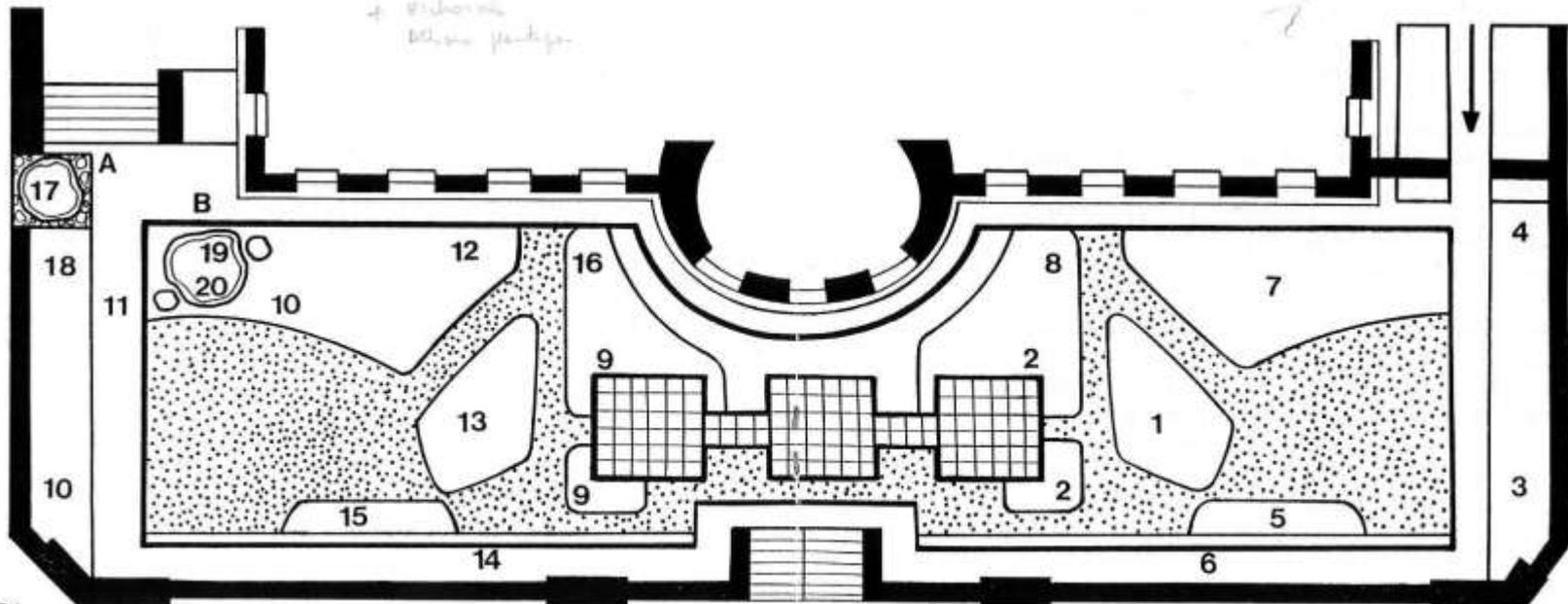
18 Légumes racine

Plan d'eau B

19 Légumes racine

20 Légumes feuille

+ *various*  
*other plants*



# Nord de la Chine

# Sud de la Chine



69  
AU JARDIN POTAGER CHINOIS

# 中國菜園

Georges Métailié et Nicole Stauble Tercier

Musée de l'Alimentation  
Une Fondation Nestlé  
juin - octobre 1997

ALIMENTARIUM VEVEY

**Plantes de lieux humides**

*Plan d'eau A:*

**Grains (17)**

*Oryza sativa* riz

**Légumes racines (18)**

*Colocasia esculenta* taro  
*Zizania caducifolia* zizanie, riz sauvage

*Plan d'eau B:*

**Légumes feuilles (19)**

*Brasenia schreberi* brasenia  
*Ipomea aquatica* liseron d'eau

**Légumes racines (20)**

*Eleocharis tuberosa* scirpe tubéreux  
*Nelumbo nucifera* lotus  
*Sagittaria sagittifolia* sagittaire  
*Trapa bicornis* châtaigne d'eau, mâcre



*Sagittaria sagittifolia* L. sagittaire, flèche d'eau; *cigu*  
ALISMATACEAE

## DESCRIPTION DES ESPECES DU JARDIN

- 5 *Allium fistulosum* L. ciboule; oignon à tondre; *dacong* LILIACEAE

Plante bisannuelle originaire des plateaux du Nord-Ouest de la Chine. Cultivée depuis plus de 3000 ans. De culture peu exigeante, elle est très appréciée dans toute la Chine: légume condimentaire important au nord, consommé cru, bouilli, sauté ou après avoir été conservé en saumure, c'est surtout un condiment au sud où sa consommation n'est pas aussi importante. Egalement utilisé comme médicament: on lui reconnaît des propriétés stomachiques, apéritives, antiseptiques et antirhumatismales.

- Allium sativum* L. ail; *dasuan* LILIACEAE

La tradition attribue son introduction en Chine à Zhang Qian au deuxième siècle avant l'ère chrétienne. Aujourd'hui c'est une plante très appréciée des Chinois qui en font un usage diversifié. On fauche les feuilles des jeunes pousses qui sont sautées ou hachées et mises dans des farces. Les hampes florales fournissent un légume très apprécié, sautées en accompagnement de viandes le plus souvent. Les "têtes", les caïeux, servent à accommoder de nombreux plats, fraîches, entières, hachées ou encore après avoir été réduites en pâte; confites dans du vinaigre, elles accompagnent les bouillies de riz du petit déjeuner. Dans le sud, on utilise plutôt les feuilles, dans le nord, les caïeux.

- 13 *Allium schoenoprasum* L. ciboulette, civette; *xiangcong* LILIACEAE

Plante introduite d'Europe du Sud au XIXe siècle. Sa culture est peu répandue et limitée aux régions méridionales. Utilisé comme condiment.

- 13 *Allium tuberosum* Rottler ex. Spreng. ; ciboulette chinoise, ail à fleurs comestibles; *jiucaï* LILIACEAE

Plante sauvage dans le sud et cultivée dans toute la Chine depuis au moins le cinquième siècle. Culture très facile: un seul semis pour trois ou quatre années de récolte. On fauche les feuilles qu'on consomme fraîches, sautées ou comme ingrédient des farces, en particulier de raviolis. D'autre part, bulbes, feuilles et graines sont utilisés dans la médecine traditionnelle pour des propriétés stimulantes et anti-inflammatoires.

- 2/10 *Amaranthus tricolor* L. amarante, brède de Malabar; *xiancai* AMARANTHACEAE

Un des plus anciens légumes cultivés en Chine, l'amarante est une plante herbacée annuelle, polymorphe, très répandue dans les régions du sud où on la trouve souvent en culture intercalaire avec l'aubergine (*Solanum melongena*) et la courge à la cire (*Benincasa hispida*). Nombreux cultivars divisés en deux grands groupes selon la couleur des feuilles: rouge ou verte. On consomme les jeunes tiges et les jeunes feuilles sautées. Les vieilles tiges sont mises en saumure après avoir été pelées.

o/c

Exposition «Manger en Chine» à l'Alimentarium de Vevey

# Les mystères du potager chinois



Afin de donner encore plus de relief à son exposition «Manger en Chine», le Musée de l'alimentation de Vevey a transformé son jardin en potager chinois (photo). On y découvre des plantes exotiques, mais aussi des façons très orientales de consommer les végétaux. ....4

LA PRESSE RIVIERA/CHABLAIS  
18 JUIL. 1997

cc. MM. B. Suter  
M. Schaeffer-Musée

o/c

Potagers chinois  
à  
Montpellier

# Entrée du Potager chinois – Montpellier 2004





# Potager chinois Montpellier – Juillet 2004



# Potager chinois Montpellier – Juillet 2004



# Potager chinois Montpellier – Juillet 2004



# Potager chinois Montpellier – Juillet 2005



# Potager chinois Montpellier – Juillet 2005



# Potager chinois Montpellier – Juillet 2005



Légumes japonais

Marché couvert de Toramachi

Kyoto

(Décembre 2010)







山菜類 国産 1kg  
モロツゴ 1kg  
150  
400

菜わさび 1束  
みつは 1束  
330 160

国産 1kg  
国産 1kg  
ささがき 1kg  
300  
650  
本山葵

特選 国産  
洗い小芋 1kg  
350

野菜のしゅんぎく  
菜



Petits jardins potagers

à

Kyoto





Potager japonais

à

Montpellier

# Potager japonais

## Jardin botanique Montpellier juillet 2010



# Potager japonais 2010



# Potager japonais 2010



# Potager japonais 2010 – Jardin sec



# Potager japonais 2010 – Exposé ambulatoire en prévision des futures visites guidées



# Potager japonais 2010 - Chrysanthème





# Identification et origine des graines japonaises

## Semences achetées à Kyoto en décembre 2010

NB. Tous les sachets bruns contiennent des semences de cultivars considérés comme spécialement mis en culture à Kyoto. Le point blanc : semis ; le fin trait noir : croissance ; le trait noir épais : récolte.

Sur les autres sachets, le point noir : semis ; le trait noir : croissance ; le trait blanc : période de récolte.

### Identifications et origines

1. **Mitsuba**. Apiaceae. *Cryptotaenia japonica* Hassk. Japanese honeywort. <Tokushima
2. **Shungiku**. *Chrysanthemum coronarium* L. Chrysanthème. Garland chrysanthemum. Chrysanthème des jardins < Danemark
3. **Gobo**. *Arctium lappa* L. Bardane < Iwate
4. **Ninjin**. *Daucus carota* L. var. *sativa* DC. Carotte rouge < Chili
5. Sensuji kyo **mizuna**<sup>1</sup>. *Brassica rapa* L. var. *nipposinica* ?// subvar. *oblanceolata* Kitam. < Gifu
6. **Nira**. *Allium tuberosum* Rottler. Ciboule < France
7. **Mibuna** (tardif). *Brassica rapa* L. var. *oblanceolata* Kitam. < Nlle Zélande
8. **Mibuna** <Mibu (Kyoto)
9. Fujimi kanzaki **hanana**. Chou fleur. < Nagasaki [identification douteuse, voir image endroit du sachet]
10. Katsura **shiro uri**. *Cucumis melo* L. var. *conomon* Makino. Courge blanche, Oriental pickling melon < Kyoto
11. Shishigatani **kabocha**. *Cucurbita moschata* Duch. Courge de Shishigatani. < Kyoto
12. Kujo **futa negi**. *Allium fistulosum* L. var. « Gros oignon à neuf brins ». Oignon de Strasbourg. < Kyoto
13. Kujo **hoso negi**. *Allium fistulosum* L. var. « Oignon fin à neuf brins » < Afrique du Sud
14. Kamo **nasu**. *Solanum melongena* L. var. « Aubergine de la Kamo » < Taiwan
15. Fujimi **amanagata tōgarashi**. *Capsicum annuum* L. var. Piment doux < Chine
16. Manganji **tōgarashi**. *Capsicum annuum* L. var. « Piment long doux du Mangan-ji » (monastère) < Nagano
17. **Hōrensō**. *Spinacia oleracea* L. Epinard (ligne noire : semis ; ligne verte : récolte) < Danemark
18. Suzunari sūyō **kyūri**. *Cucumis sativa* L. « Concombre en clochette à quatre feuilles » < Chine
19. Shōgoin fushinari **kyūri**. « Concombre noueux du Shogo-in » (monastère) < Chine
20. **Daikon** utsugi gensuke. *Raphanus sativus* L. var. radis-navet < Fukuoka
21. **Daikon** hanashirazu hayabutari. *Raphanus sativus* L. var. < Ibarakimachi (Nord de Tokyo).

# Le Daikon dans un catalogue de légumes japonais

根菜類  
淡色野菜 根

## だいこん 大根 Japanese radish

学名: Raphanus sativus  
科属: アブラナ科  
ダイコン属  
産地: 地中海地方、  
中央アジア  
仏名: nede

### 胃腸の働きをととのえ 食欲をアップ

根の部分には消化酵素やビタミンCが豊富です。この酵素は熱に弱いので、生のものをおろして食べるとおろすのですが、加熱すると甘みが強くなるので、自然な甘みを楽しみたいときは温めるとおいしくいただけます。ただし時間が経つと独特のにおいが強調されるため、おろしたらあまり時間をおかないように。味のしみたおいしさを楽しむなら、軽く干したり冷凍したりしたものを食べれば、短時間で驚くほどおいしく仕上がります。葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などがたっぷりです。



食品成分表  
(根 可食部 100gあたり)

エネルギー	18kcal	
水分	94.6g	
たんぱく質	0.5g	
炭水化物	4.1g	
糖質	ナトリウム	15mg
カリウム	230mg	
カルシウム	24mg	
マグネシウム	10mg	
リン	16mg	
ビタミンB <sub>1</sub>	0.02mg	
B <sub>2</sub>	0.04mg	
葉酸	34μg	
パントテン酸	0.12mg	
C	12mg	
食物繊維総量	1.4g	

#### 青首大根

もっとも多く流通している品種で首の部分に緑色、生皮、葉物、漬物など、どんな料理にも。

葉が葉っぱだけ、ひびが入ったりしているのは「芽」が入っているおそれがある。

- おいしいカレンダー ● 旬: 10月
- 旬: 10月
- 旬産地: 宮崎、千葉、神奈川
- 旬: 10月
- 旬産地: 北海道

#### 保存法

1cmほどの厚さに切り、がためにする。涼やして水けをとってから冷凍。葉の葉をすくっておく。



#### 焼き大根

ホットプレート(中火)で5〜10分焼く。シャキシャキとした食感と旨しさを楽しめる。

#### 胃腸の働きを活性化。さらにガンの抑制効果も 大根とりんごのサラダ

材料  
大根 1/3本  
りんご 1個  
きゅうり 1本  
ドレッシング  
ワインビネガー 大さじ2  
オリーブオイル 大さじ3  
塩 こしょう 少々

作り方  
1. 大根は薄しいちょう切りにし、塩で軽くもんでから、水は絞りきる。  
2. りんごを5mm厚に薄く切る。大根と合わせる。  
3. ドレッシングを作り、1と混ぜ合わせる。

#### 消化酵素は生が効く

シアスタースーカタラーゼ、オキシターゼなどの消化酵素を多く含む。この酵素には胃腸の働きをよめるだけでなく、癌細胞の増殖を抑制する働きもあつた。肉と食べ合わせると、食物繊維の働きで大腸ガンの予防にも、びびる生大根おろしを添えよう。

食べ合わせ

糖尿病の予防  
貧血予防、ガン予防

せき、のどの痛みの緩和  
美肌づくり、健脳効果

胃潰瘍の予防  
十二指腸潰瘍の予防

胃・大腸ガン予防  
強肝作用

Japanese radish - だいこん

#### 「三浦大根」

根が細く主に白首大根。大型で中がくちやのが特徴。たくあん用に。



#### 「大阪四十日大根」

超早生種。肉質は硬くて歯ごたえがわらか。「正州大根」「鎌倉大根」の別名も。輪切りで漬物に。



#### 赤大根

丹皮はあざやかな赤だが、中は白い中皮大根。葉肉はしっとりして、漬こたえもある。



#### 「聖護院大根」

代表的な京野菜で、1kg以上もある大型の丸大根。おでんやふるふるときの煮物に欠かせない。



#### 黒大根

ヨーロッパ産の品種。皮は黒い。肉質は白く生だと辛みが強いが、加熱すると甘くなる。



#### 「レディサラダ」

根が短く肉質が硬い。色も赤がかった生で食べられる。輪切りに漬物で多く栽培されている。



#### 辛味大根

辛味が強いので、おろしたものを薬味代わりに用いる。小根。



#### 「おでん大根」

肉質は硬く、円筒形で輪切りにすると繊維がない。コンビーフのおでん用として人気。



#### 紅総太り大根

皮と肉の色が赤い。肉質は硬く辛みが強い。甘みがあるので、甘漬物などで。



#### 「大蔵大根」

東京の世田谷で作られていた品種で、近年復活した。肉質は硬く皮が赤い。漬物にする、特に漬物。



#### 「支那青大根」

中国産の小型大根。中身も緑色で、皮の濃い部分は苦みも強い。生食で、別名、ビタミン大根。



#### ラディッシュ

別名「二十日(はつか)大根」。根は白く葉は緑色。おでんやコンビーフから導入されたミニ大根。生食向き。



#### 「桜島大根」

世界最大で、重さ10kg以上あるものも少なくない。辛みが少なく、どんな料理にも合う。鹿児島産。



#### 「守口大根」

世界最大の品種。長さ1.5mにも、重さ10kgにも達する。



#### 「ガン予防、スタミナ回復、強壮作用も 鶏と大根のポトフ」

材料  
大根 1/3本  
鶏手羽元 1本  
にんじん 1本  
セロリ 1〜2本

白ワイン(酒でも可) 1/2カップ  
ローリエ 1枚  
塩 鶏皮こしょう 適量



作り方  
1. 大根、にんじんはよく洗い、皮つきのまま大きめに切っておく。セロリは葉を取り、長さ5cmに切る。  
2. 深めの鍋に、鶏手羽元1を入れ、材料がひたひたの水、ワイン、鶏こしょう、ローリエを加えて強火にかける。沸騰してきたら1/2カップのワインを取り、火を弱めて30〜40分煮込む。塩で味を調える。