



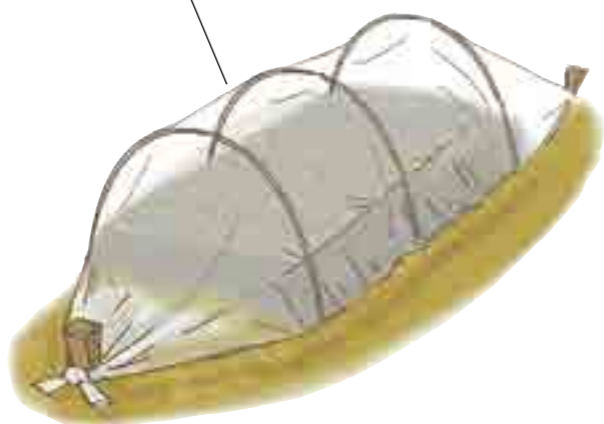
間引き・追肥

本葉が2〜3枚のころ、生育の良いものを残して間引きします。マルチをしている場合は追肥をして土寄せします。マルチをしている場合はマルチの穴から追肥を行います。



害虫の侵入を防ぐため、すそ部分に土をかぶせ、すき間をつくらないようにします。

防虫ネット



栄養

根よりも葉のほうが断然栄養があります。カブの葉はβカロテンが多く含まれている緑黄色野菜です。βカロテンは肌や粘膜を強くしたり、抗酸化力があることでガンや老化の予防に役立つといわれています。油と摂取すると吸収しやすくなります。



収穫

種まき後、小カブは30〜40日(直径5cm)、中カブは40〜60日(直径10cm前後)、大カブは60〜80日(直径15cm以上)したら収穫です。取り遅れると玉が割れたり「す」が入りやすくなるので注意します。



マルチをしている場合はマルチの穴から追肥を



第180回
今月は

ほうさくClub!

「カブ」に挑戦!

★これがカブのスケジュールだよ。

Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
						種まき			収穫		

(※品種によっては7月から種まきできる)



●施肥基準 (1㎡あたり・一例)
■苦土石灰100g ■堆肥2kg BBN552号100g
■BB追肥N30号30g×2回

⚠文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。



Recipe



料理 油と一緒にβカロテンをしっかりとうろ。ごはんが止まらなくなるおいしさです。大根の葉や野沢菜でもできます。

◎「カブの葉のふりかけ」

ご賞味あれ!

- ① カブの葉をみじん切りにする。
- ② ゴマ油で①を炒める。
- ③ ②にしょうゆ、砂糖、酒、だしのもと、ゴマ、かつお節を入れて、水気がなくなるまで炒めたら出来上がり。
- ④ じゃこを入れるとさらに美味!



畑の準備・種まき

種まきの2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。うねは幅60〜100cm、高さは10cmほどにします。土が乾きすぎたり湿りすぎたりするとカブが裂けやすくなるので、マルチを張っておくと良いでしょう。



「もものすけ」というカブはピンク色で甘く、ちよっと切込みを入れれば手で皮がむけて、そのまま生でも食べられる品種です。小カブから中カブまでの大きさで収穫できます。

私たちの間で食べられてきた最も古い野菜ともいわれるカブ。温暖な地域では世界中で作られている野菜です。原産はアフガニスタンで、紀元前にはすでに地中海地方で栽培がされており、日本にも弥生時代に伝わっているといわれています。持統天皇が栽培を奨励したと日本書紀に記載があり、日本人には非常になじみの深い野菜です。現在でも全国に様々な色や形、大きさのカブが残っています。長野県では木曾郡に伝わる紫色の開田カブが有名で、すんき漬けに使われています。

● オススメ資材 ●

「来ん砂〜る」

「来ん砂〜る」

- 1,550円(税込)(500g)
- 7,020円(税込)(3kg)

激辛唐辛子エキスで迷惑動物の嗅覚や味覚を強烈に刺激、侵入を防ぎます。土壌改良剤として優秀な天然ゼオライトを使用。畑にまいても安心で簡単。

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



マルチの各穴に指で深さ1cmのまき穴を明け、3粒ずつ種をまく。



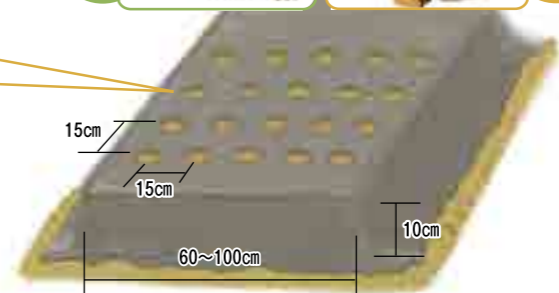
種まき1週間前

BBN552号



種まき2週間前

苦土石灰 堆肥



う。マルチは小カブの場合株間15cm、条間10cmの穴が開いているものが便利です。中カブは株間20〜30cm、大カブは株間30〜40cm程度開けておきます。1cmほどの穴を作り、3粒くらいずつまきます。土をかぶせたら軽く手で押さえ、種が流れないように静かに水をやります。防虫ネットでトンネルを作りかぶせてしまえば、イモムシなどを予防できます。カブの草丈は30cmくらいなので収穫までネットをしておきます。