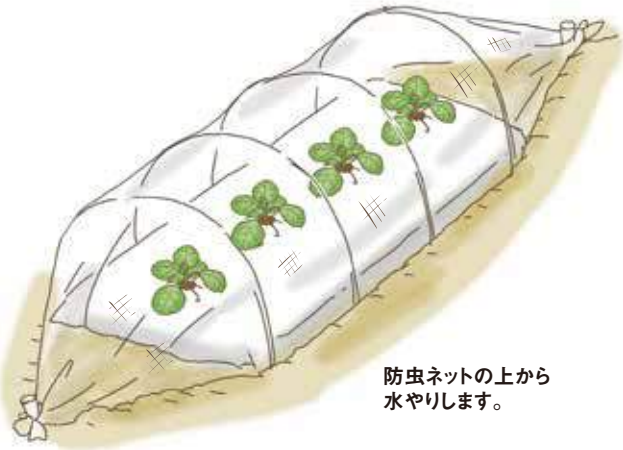


追肥・土寄せ

定植2〜3週間後と、葉が巻き始めたころに追肥します。うねの肩や株間に施します。マルチをしていない場合は除草を兼ねて土寄せします。



害虫を発見したらすぐにつぶしたり殺虫剤を散布したりしましょう。小さいうちに対処するのがポイント。病害虫の防除方法についてはグリーンファーム店や営農技術員に相談しましょう。



防虫ネットの上から水やりします。

栄養

ビタミンCやK、葉酸を多く含んでいます。すが、注目したいのはビタミンUです。別名キャベジンと呼ばれる成分で、胃腸薬の名前としてよく知られています。胃酸の分泌を抑え粘膜のたれを防ぎ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や修復をするといわれます。ビタミンUは熱に弱いので、できるだけ生の状態で食べるほうが良いです。



手で押さえて倒すようにし、株元へ包丁を入れて切る。

収穫

巻いている葉が少し反り返り、葉に光沢が出てきて、押してみても固く締まっているら収穫です。収穫が遅れるとキャベツが割れてしまうので注意しましょう。

第193回
今月は

「キャベツに挑戦」

★これがキャベツのスケジュールだよ。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			定植	→	収穫	定植	→	収穫			
						(高原地域を除く)					

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥1kg ■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。



畑の準備・定植

数千年前から地中海地方で食用にされてきましたが、当時の姿はケールのようなものでした。ブロッコリーやカリフラワー、芽キャベツやコールラビもすべて祖先はこのケールです。葉が巻いた姿になったのは2千年前です。日本に入ってきたのは江戸時代ですが、観賞用のハボタンとして独特な進化をします。日本で食べられるようになったのは、明治時代にカツレツの添え物としての千切りキャベツが発端で、洋食が広がると同時に全国に普及したといわれています。

定植の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。幅60cmのうねを作ります。夏の定植は乾燥しやすい時期なので、うね高は低めに5〜10cmにします。

マルチを使うなら地温を上げすぎないシルバーか白黒マルチがよいでしょう。黒マルチを使う場合はワラをマルチの上からかけておきます。株間は30〜40cm開けます。

苗は買うのが便利です。当JAの各グリーンファーム店で安価なセル苗を販売しているので利用すると良いでしょう。小さい苗ですがきちんと育ちます。深植えや浅植えしないように注意しましょう。苗がしっかり根付くまでは乾燥させないよう

料理

超簡単なのにとまらないやめられないサラダ！やみつきになること間違いなし。

「やみつきキャベツ」

- ①キャベツを適当な大きさに切る。
 - ②大きなビニール袋に①とごま油、鶏がらスープの素が塩昆布を入れて揉んでできあがり。
- ※冷やすともっとおいしい。キュウリやシソ、すりおろしニンニクを入れても美味。



● オススメ資材 ●

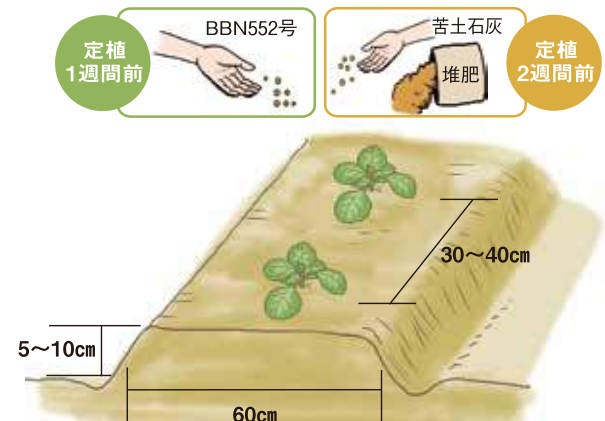
ダントツ粒剤 (1kg) 1,220円(税込)
(3kg) 3,400円(税込)

田植え前に稲の苗に使うことでおなじみのダントツ粒剤。虫が多い夏に植える野菜にも効果を発揮してくれます。キャベツやハクサイ、ブロッコリーの定植時、レタスの育苗期後半、ダイコンや小松菜、水菜、チンゲンサイの種まき時に、植穴やまき溝の土に混ぜるだけなので簡単。※使用可能な作物・量・時期・方法など、農薬のラベルを確認して正しく使いましょう。○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。



防除

虫の多い時期なのでアオムシ、コナガ、ヨトウムシなどの害虫に注意し、しっかりと防除しましょう。定植時に植穴処理できる殺虫剤を使うとよく安心です。さらに防虫ネットでトンネルを作って覆っておきます。ネット内に害虫が入ってしまうと、天敵が入りにくいため、かえって被害が大きくなります。たまたにネットの内側を確認しましょう。



うごめめに水やりをしましょう。防虫ネットをかけておくと乾燥予防にも役立ちます。育苗する場合は定植の1カ月前ほど前に種をまきます。