気軽に家庭菜園

ほうさくClub!（ぐらぶ）

第204回 今月は

「ブロッコリー」に挑戦!

★これがブロッコリー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	定植		収	穫						
						種まき	定植		収	穫	

●施肥基準（1㎡あたり・一例）
■苦土石灰100g ■堆肥1kg
■BBN552号80g ■BB追肥N30号30g×数回

⚠ 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。

ブロッコリーやキャベツ、カリフラワーなどの原種はケールのようなものだったといわれており、地中海沿岸が原産地です。

日本には明治時代に導入されたものの定着せず、食生活の洋風化が進んだ昭和40年代にようやく注目されるようになりましたが、当時は日持ちのするカリフラワーの方が多く栽培されました。鮮度保持技術が向上した今では、栄養価の高いブロッコリーがカリフラワーのおよそ7倍多く栽培され、すっかりおなじみの野菜になっています。

長い茎ごと食べるスティックセニョールも同じように作れます。

育苗

セルトレイでの育苗ができます。育苗用培土を入れ、水をやってから軽く穴をあけ、種をまき、薄く土をかぶせて軽く押さえます。夏の育苗は乾きやすいので芽が出るまでは新聞紙を被せておき、水やりはこまめにします。セルトレイの下にパイプや木材などを置いて風通しを良くしておくと、根がよく生育します。葉が3～4枚の頃に定植します。

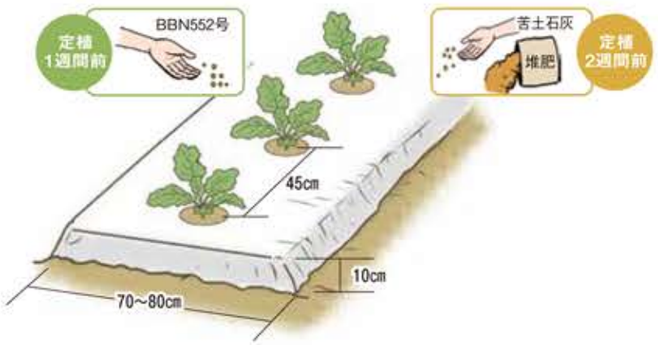
ポットで育苗する場合は広めの穴に3粒種をまきます。定植前までに間引いて1本にします。葉が4～5枚で定植です。

夏の育苗は日差しが強いので、寒冷紗（かんれいしゃ）の日陰を利用しましょう。

畑の準備、定植

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深く耕しておきます。うねは幅70～80㎝、高さは10㎝に作ります。マルチをしておくと乾燥予防になりますが、黒マルチだと熱くなりすぎるので、敷きわらや白黒マルチが良いでしょう。株間は45㎝取ります。

植え付け時に粒状の殺虫剤を使用し、防虫ネットをトンネルがけしておきます。



管理・追肥

植え付け後3週間の頃と花蕾（からい）ができ始めた頃、株の間に追肥をします。株が倒れないように支柱を立てて支えてやりましょう。マルチをしていない場合は土寄せをして支えます。

マルチをしていない場合は、株元に十分土寄せする。

収穫

花蕾が直径15㎝程度になったら、つぼみの間に隙間ができる前に収穫します。その後、残った葉の付け根から小さなブロッコリーができるので、それも収穫できます。

その場合は、最初の収穫の後に追肥してお きましょう。

スティックセニョールも同様に、最初の花蕾を収穫した後、次々にわき芽が伸びてきてたくさん収穫できるようになります。

頂花蕾（初めてできる花蕾）を収穫したあと、側花蕾（側枝の先につく花蕾）も伸びてくるので収穫する。

花蕾が直径15㎝程度になったら収穫する。花蕾の下の茎の部分を長めに残して切る。

栄養

さまざまなビタミンや葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含んだ、栄養素の宝庫。がんや肥満の予防、老化抑制、整腸作用、抗アレルギー作用などたくさんの効用も期待されています。年中食卓に取り入れたい野菜です。当JAでは標高差を生かした長期栽培をしています。家庭菜園や直売所で新鮮なブロッコリーを手に入れて積極的に食べましょう。

料理　茎にも栄養がたっぷり! 捨てずにもう一品!

ブロッコリーの芯のザーサイ風

①ブロッコリーをゆでる時に芯も一緒にゆでる。外側の皮が固ければ、根本側から厚めにむく。
②芯をザーサイくらいの厚さの輪切りにし、ごま油を入れたフライパンで炒める。
③酒、しょうゆ、中華スープの素、砂糖を、味を調節しながら入れて、味をなじませて出来上がり。
※唐辛子を入れてピリ辛にしてもおいしい。

● オススメ資材 ●

「白黒マルチ」

（長さ:50m　幅:95cm　厚さ:0.025mm）

1,280円（税込）

三層構造の地温抑制マルチです。
表面が白色で太陽光を反射するので、地温が上がり過ぎるのを防ぐ効果があり夏の栽培におすすめです。また、裏面は黒色で光を遮断するので、防草効果もあります。

○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。