



わき芽が結球し始めたら、古い葉を下から順次切りとりましょう! (摘葉)



葉っぱを切らないと巻きにくなるよ



植え付け後30日間隔で追肥をし、マルチをしていなければ土寄せします。草丈が高くなってきたら支柱を立ててやると安心です。  
わき芽が結球し始めたら、上の葉を10枚程度残して葉を取ります。葉は葉柄の根元から切り取り、わき芽に光が当たるようにしてやります。

### 管理・追肥



1つずついねいに切りとってね!!



下の方から順に大きくなるので、硬く結球したものからハサミなどで切り取って収穫します。

### 収穫

## 料理「焼き芽キャベツ」

β-カロテンは油と一緒に摂取率アップ。甘みとほろ苦さに病みつき!

- 芽キャベツは付け根の固い部分を除き、付け根に切れ込みを入れて、縦半分に切っておく。
- オリーブオイルに①を入れて中火で炒める。
- 芽キャベツにしっかり焼き色がついたらひっくり返して、酒を入れて蓋をし3分ほど蒸し焼きにする。
- ハーブソルトと黒コショウを振ったら出来上がり。



### おすすめ資材

## 「ベニカナチュラルスプレー」 1,080円(税込)

野菜類として登録があるので、芽キャベツのような使える農薬が少ない野菜でも安心な殺虫殺菌剤。アブラムシやハダニ、アオムシやヨトウムシ、うどんこ病に、回数制限なしで使用可能!天然由来成分で虫を予防&退治、病気を予防&治療。

お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までどうぞ。  
※店舗によってはお取り寄せになる場合がございます。



ほうさくClub!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで

- ◎中央店 ☎29-8177
- ◎東部店 ☎62-0665
- ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400
- ◎しおだ店 ☎39-8118

# ほうさくClub!

第253回  
今月は

## 「芽キャベツ」に挑戦!

★これが芽キャベツ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
							定植		収穫		

●施肥基準 (1㎡あたり・一例)  
■苦土石灰100g ■堆肥2kg  
■BB552号60g ■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、営農相談員にお問い合わせください。



### 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撒いて深く耕しておきます。畝は幅60~70cm、高さは10cmに作ります。株間は50cmあけます。植穴にたっぷり水をやり、水が引いたら苗を植え付けます。乾燥予防のため敷きわらをしましょう。  
防虫ネットをトンネルがけしておきます。アオムシ、ヨトウムシ、コナガなどの害虫を防ぐことができます。

小さいので「未熟なキャベツ」だと思われているとしたら大間違いです。未熟どころか、キャベツに比べてビタミンCが4倍、食物繊維は3倍、β-カロテンは14倍も含む、優秀な野菜なのです。かわいらしい見た目ですが硬いので、丸ごと使う場合は10分くらい茹でる必要があります。食べ方のおすすめは焼き料理や煮込み料理です。煮汁ごと食べられるシチューやポトフ、鍋料理なら栄養も逃がさずことなく摂れますね。冬においしい料理によく合います。  
実り方が特徴的で、茎にびっしりと付きます。初めて見るとびっくりするかもしれませんが、それも含めて面白い野菜です。



病害虫の防除方法については営農相談員に相談しましょう!



定植 1週間前  
BB552号

定植 2週間前  
苦土石灰 堆肥

各グリーンファームでポット苗を8月下旬から販売するよ!

