

家庭菜園相談室

今月のテーマ

「ビタミンCはキャベツの3倍!!
芽キャベツを栽培してみよう」

芽キャベツは茎が伸び、わき目が結球ようになったキャベツの変種です。

図1 作型目安

品目	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
芽キャベツ		△	○			□□□	□□□	□□□	□□□	□□

△ 播種 ○ 植付け □ 収穫

●結球したわき芽を収穫

芽キャベツは、アブラナ科の野菜で子持ちカンランとも呼ばれるわき芽が鈴なりに結球する品種です。

日当たりのよい場所であれば、プランター栽培や大きめの植木鉢でも十分育てられます。また、タンパク質の他、ビタミンAやC、鉄分、カルシウムなどが豊富に含まれています。

●作ってみたい品種

- 早生子持：早どりできる早生種。耐暑性が強く作りやすい。3月まで収穫が可能。
- ファミリーセブン：太く伸びた茎に、ピシリと球がつく早生種。年内～2月まで収穫。
- プチパール：芽キャベツとケールの交配で誕生した結球しない芽キャベツ。

●ポットまきにして育苗する（ファーマーズマーケットやホームセンターで苗を購入しても良い）。

3号ポットに種まき用培養土を入れ、5～6粒ずつ種を播く。

発芽に光を必要とするので、覆土は厚すぎないようにする（5^{mm}程度）。発芽が揃ったら間引きして3本程度にする。

本葉2～3枚で1本に間引き、本葉5～6枚まで育苗する。

畑の準備：植付けの2週間前に苦土石灰100^g/m²と完熟たい肥2^{kg}/m²を、植付けの1週間前に化成肥料（畑の達人）100^g/m²を施す。

連輪作：1～2年以上の輪作が良い。連作[アブラナ科（白菜・キャベツ）]により根こぶ病が発生しやすい。

栽植密度：畝幅60～70^{cm}、株間50^{cm}、畝高10～20^{cm}（水はけの悪い畑では高畝にする）

マルチを敷く場合は、シルバーか銀線入りのフィルムを使うとアブラムシ除けに効果がある。

植付け：葉数が5～6枚の苗を植付ける。根鉢の上面と畝の表面が同じ高さになるように植付け、株元にたっぷり水をやる。植付け後は防虫ネットのトンネルをかける。

追肥・土寄せ：追肥（化成肥料40^g/m²）は中耕・培土をかねて（定植から30～40日後）行います。

植付け後、月1回のペースで追肥を行う。苗が小さいときは株のまわりに、大きくなってからは畝の方にばらまき、土を削りながら株元に土寄せをする。

葉かき：わき芽が結球し始めたら、古い葉を結球の成長に合わせて下から順次切り取っていく。

葉は葉柄の根元から切る。また、下の方の芽は結球しないので一緒に切り取る。

収穫：固く結球したものをから順に収穫（プチパールは結球しないので注意）。

芽球は下の方から順にできていく。芽球が固くなったら収穫適期。ハサミでつけ根から切り取って収穫する。



◎早生子持



◎ファミリーセブン



◎プチパール

家庭菜園に関する相談は、TAC(タック)、支店営農経済担当者までご連絡ください。