

家庭菜園相談室

今月の
テーマ

苦くない!?生で食べるのがおすすめのケール ～カーリーノケール～

ケールというと青汁を思い浮かべ、苦いイメージを持つ方も多いですが、カーリーノケールは生のままサラダで食べられるケールです。通常のケールよりも葉の切れ込みが強く、フリル状でボリューム感があり、豊富なビタミン類やミネラルなどを含んでいます。

図1 作型目安

	品種	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
カーリーノケール	春まき	●	▲	★	■		★	■					
	秋まき					●	▲	★	■	★			■

● 種まき ▲ 植え付け 〰️ 防虫ネット ★ 追肥・中耕・土寄せ ■ 収穫

栽培のポイント

- 涼しい気候を好む一方で、夏の暑さにも比較的強い方なので、春から秋まで栽培が可能です。
- 小さくスペースも取らずプランター栽培もできるので、家庭菜園におすすめです。
- 種まき後、発芽までは十分な水やりを行って乾燥させないように注意します。
- 秋まきでは、寒冷紗などを使い、涼しい環境で発芽させると良いです。
- ダイコンや白菜、キャベツなどと同じアブラナ科の野菜で、アオムシに食われやすいので注意が必要です。



畑の準備

種まきの2週間前に苦土石灰100 $\frac{\text{g}}{\text{m}^2}$ を施し、深さ30 $\frac{\text{cm}}{\text{m}^2}$ 位までよく耕します。1週間前には堆肥1 $\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$ と化成肥料(畑作名人N:P:K=13:13:13)100 $\frac{\text{g}}{\text{m}^2}$ を施しよく耕します。畝幅60~80 $\frac{\text{cm}}{\text{m}^2}$ とし、高さ10~15 $\frac{\text{cm}}{\text{m}^2}$ 程に畝を立てます。雑草対策には、マルチを敷くと楽です。アブラムシ除けには、シルバーマルチを敷きます。

種まき

セルトレーやポリポット(3号ポット)に種まき用の培養土を入れ、水をたっぷりかけます。1カ所あたり2~3粒ずつ種まきし、上から土を5~10 $\frac{\text{cm}}{\text{m}^2}$ 被せ、指で軽く押さえ静かに水をかけます。

間引き

発芽が揃って子葉が開き始めたとき、生育の良い苗を2本残して間引きます。2回目は、本葉4~5枚で1本となるように間引きます。

植え付け

セルトレーやポリポットで育苗した苗を、根鉢を崩さないように丁寧に抜き取り、畝に株間・条間それぞれ30~40 $\frac{\text{cm}}{\text{m}^2}$ 間隔に植え付け、たっぷり水かけます。

防虫ネット

植え付け後、すぐに寒冷紗・不織布などでトンネル掛けをしてください。できるだけネットは開けないで、収穫が終わるまで掛けておきます。

水やり

畑の土が乾燥してきたら水やりをします。寒冷紗、不織布の上からかけても大丈夫です。

追肥・土寄せ

植え付けから3週間ほど経ったころ、化成肥料(畑作名人N:P:K=13:13:13)を30 $\frac{\text{g}}{\text{m}^2}$ 程度施します。株の周りを軽くかき混ぜ株が倒れないように株元に土寄せします。マルチを敷いている時は、土寄せはできませんが、苗と苗の間に棒で穴を開け、その穴に肥料をまくと良いです。

病害虫防除

アオムシ、ヨトウムシなどの害虫は、防虫ネットで概ね予防できます。病害では、菌核病、べと病、根こぶ病などが主な病気です。アブラナ科の連作を避け、早期防除に心掛けましょう。農薬を使用する場合、作物名「ケール」で登録のある薬剤は1剤のみですので、作物名「非結球アブラナ科葉菜類」または「野菜類」で登録のある農薬をご使用ください。

収穫

苗の植え付け後、約60日で外葉が30~40 $\frac{\text{cm}}{\text{m}^2}$ に伸びるので、本葉が10枚ほどになったら、下葉からかき取り収穫します。葉はつねに7~8枚残しておきましょう。収穫の間も2週間に1回ほど化成肥料(畑作名人N:P:K=13:13:13)を30 $\frac{\text{g}}{\text{m}^2}$ 程度施し、株を疲れのないようにすると何度も収穫できます。

おすすめの調理法

ギザギザの葉にオリーブオイルやドレッシングが絡みやすく、生のままサラダで食べるのがおすすめです。また細かく刻んで色々な野菜と混ぜ、チョップドサラダにするのも良いです。その他、煮込み料理、炒め物やスムージーなどにも最適です。

その他、家庭菜園に関する相談は、JAの支店または営農経済センターまでご連絡ください。