



## 今月は 春まき キャベツ

### 育苗管理が肝心

キャベツなどのアブラナ科野菜は夏まき栽培が一般的です。しかし、低温期に種まきをする春まき栽培では、早期に花茎が伸びて収穫できないことが起きます。適切な品種を選び、苗作りでの温度管理を上手にすれば、初夏に収穫する作型を成功させることができます。

**【品種】**とう立ちしにくい晩抽性と収穫期の高温を避けられる早生性を兼ね備えた品種を選びましょう。

柔らかくジューシーな春系の「春波」(タキイ種苗)、「中早生二号」(サカタのタネ)などがお薦めです。

**【苗作り】**発芽温度は、おおむね5～35℃で、適温は20～25℃です。その後の温度は、日中15～20℃、夜間5～10℃を確保します。そのため、トンネル内に温床マットなどで温床を作り、最低10℃を目安に加温しますが、日中は25℃以上に上がらないように換気をします(図1)。7.5～9センチポットに3、4粒まきし、本葉2枚で1本とし、本葉5、6枚の大苗に仕上げます(図2)。

**【畑の準備】**畑1平方メートルあたり苦土石灰100グラム程度をまいて、よく土を耕します。畝幅70～80センチ、深さ20センチの溝を掘り、この溝1メートルあたり堆肥1キログラムと化成肥料(NPK各成分10%)100グラムを施し、土とよく混ぜて畝を立てます(図3)。

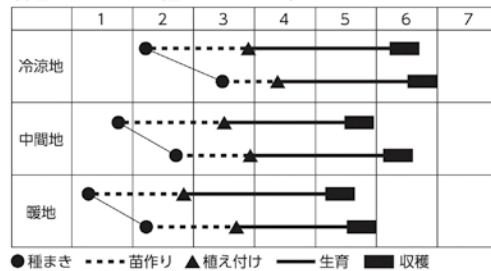
**【植え付け】**時期はソメイヨシノが開花する頃(気温10℃以上)に、株間40センチに植え付けます(図4)。

**【追肥】**結球期まで肥効が残らないように、定植後2週間程度で株の周りに化成肥料を1株当たり10グラムくらいまいて、株元に土寄せします。

**【病害虫の防除】**気温が上がるとアオムシ、コナガの発生が多くなるので、BT剤などで防除します。

**【収穫】**球が固く締まる前に早めに収穫します(図5)。

栽培カレンダー (春まきキャベツ)



## 旬彩の恵み

園芸研究家 ● 成松次郎

図1 加温育苗



図2 苗作り



図3 畑の準備

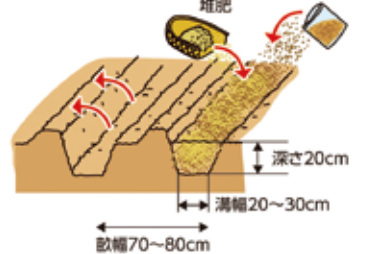


図4 植え付け



図5 収穫



※関東東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

かんたんRecipe

### キャベツのコールスローサラダ



- キャベツは1センチ×5センチくらいに切り、ニンジンも4センチくらいの千切りに、タマネギは薄切りにする。ロースハムは1センチ幅の短冊切りにする
- ボウルに①を入れ、塩を振って混ぜて10分ほど置き、水分が出たらキッチンペーパー等で吸い取っておく
- ②とAを混ぜ合わせる

〈材料〉4人分

- キャベツ……………450 g
- ニンジン……………40 g
- タマネギ……………150 g
- ロースハム……………4 枚
- 鶏がらスープのもと ……小さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 黒酢……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ4
- 粗びきこしょう……………適量
- 塩……………小さじ1



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



**豆知識** キャベツにはキャベジンの名前で知られるビタミンUや、ビタミンC、Kが含まれており、胃に優しく高い抗酸化作用(ニンニクに次いで野菜で2番目)もあります。水溶性の栄養素が含まれ、スープにした時は、汁も残さずいただいでください。

【一口メモ】

- 塩分控えめで、カボチャの甘味を味わえます。カボチャの皮も入れると彩りも楽しめます。
- 油で揚げていないためヘルシーです。
- クリームチーズはお好みで調整してください。とろけるチーズに変えてもおいしいです。



こしえる母さんの  
大地の恵み de  
クッキング



花泉町永井  
関 茂子さん



揚げないカボチャコロケ



- ① カボチャを一口大に切り、電子レンジ600ワツで5～6分加熱する
- ② カボチャをつぶして、スイートコーン、こしょうを入れ混ぜる
- ③ 4等分にし、平らに広げて塩昆布、クリームチーズを入れ、形を整える
- ④ タルタルソースを平らに広げて、上にパン粉を振り軽く押さえる。もう片面も同様にタルタルソースとパン粉を付ける
- ⑤ オーブントースターの皿にアルミホイルを敷き、④をのせ、うっすら焦げ目が付くまで5～6分焼く

■材料 (4人分)

- カボチャ…………… 250g
- クリームチーズ… 80～100g
- スイートコーン…………… 60g
- パン粉…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- タルタルソース…………… 大さじ4
- 塩昆布…………… 少々



麺房 高松庵

住所 平泉町平泉字志羅山 77-5  
電話 0191-46-5855  
営業時間 11:00～売り切れ次第閉店  
定休日 火曜日



【お店から一言】

平泉町の毛越寺通りで営業しています。看板メニューの暮坪そばには、漫画「美味しんぼ」で紹介され遠野市上郷町暮坪地区で生産された「暮坪かぶ」を薬味として使用している他、天ぷらの野菜は地元の産直から仕入れています。どうぞお立ち寄りください。

