



今月は 芽キャベツ

旬彩の恵み

園芸研究家 ● 成松次郎

追肥と摘葉で大球を作る

アブラナ科野菜で太い茎にキャベツの形状をした小さい球がぎゅっと付く様子から、コモチカンラン（子持ち甘藍）とも呼ばれます。キャベツから分化したため、似た性質を持ちます。生育適温は18～22℃ですが、寒さには強い半面、暑さに弱い野菜です。小さい球を芽球がきゅうといい、5～20℃でよく締まった球が形成されます。中間地での栽培時期は、7月に種をまき、収穫期は12～3月です。

【品種】「早生子持」（タキイ種苗）、「ファミリーセブン」（サカタのタネ）などがあります。なお、球状の芽球を作らない「プチヴェール」（増田採種場）は、家庭菜園向きの品種です。

【苗作り】少ない本数の苗では、直径9センチのポリポットに種を直接まき、間引いて1本にするのが便利です。多くの苗を作るときは、セルトレーを使用し、発芽後に密生部を間引き、本葉2、3枚で9センチのポットに鉢上げします。苗作りの期間は、防虫ネットで被覆します。

【畑の準備】畑1平方メートル当たり苦土石灰100グラムを土とよく混ぜておき、その後、畝幅90センチを取り、中央に幅20～30センチの溝を掘り、溝1メートル当たり化成肥料100グラムと堆

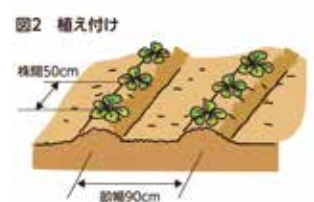
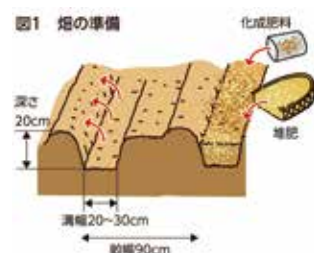
肥2キロを施し、畝を立てます（図1）。

【植え付け】本葉5、6枚の頃、株間50センチ程度に植え付けます（図2）。事前に植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。

【追肥・摘葉】追肥は植え付け後、月に1回、畝の肩に1株当たり化成肥料10グラムをまいて、株元に土寄せします。株が倒れないよう支柱を立てて誘引します。晩秋には、老化した下葉を4、5枚取り除きます。さらに、芽球が大きくなってきたら、下葉数枚の葉柄を4、5センチ残して切り取ると、大球を作ることができます（図3）。

【害虫の防除】ヨトウムシ、コナガなどは、比較的安全なBT剤で駆除します。アブラムシには粘着くん液剤などを散布します。なお、株の小さいうちは、防虫ネットでトンネル栽培し、害虫の被害を防ぎます。

【収穫】固く締まった芽球をもぎ取ります。芽球の直径2.5～3センチが良品です。



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

栽培カレンダー（芽キャベツ）

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地	●	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲				
中間地				●	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地					●	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲

● 種まき --- 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

かんたんRecipe

芽キャベツとあさりのクラムチャウダー



- ① アサリは半分に、タマネギは薄切り、ジャガイモとニンジンは一口大に切る
- ② 鍋に油を入れて、タマネギを透き通るまで炒める
- ③ ②にジャガイモとニンジンを加えて炒め、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる
- ④ 小麦粉が絡まったら、水300ミリリットルとコン

ソメを加えてジャガイモが軟らかくなるまで10分ほど煮る

- ⑤ 牛乳とアサリと芽キャベツを加え、弱火で2分ほど煮てからバターを加え、塩こしょうで味を調える

〈材料〉作りやすい分量

芽キャベツ	10個
むきアサリ	100g
タマネギ	70g
ジャガイモ	150g
ニンジン	80g
牛乳	200ml
コンソメ	小さじ1.5
バター	10g
サラダ油	少々
小麦粉	大さじ1
水	300ml
塩こしょう	適量



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



【豆知識】芽キャベツには、ビタミンCと食物繊維がキャベツより多く含まれています。ビタミンCは約4倍、食物繊維は約3倍、ビタミンB2は約7倍、β-カロテンは約14倍も含まれており、小さいながらも栄養がぎゅっと詰まっています。寒くなる時期に収穫される野菜のため、甘さも増し、見た目もかわいいので、ぜひ食材に取り入れてみてください。

【一口メモ】

- ウィナーを魚肉ソーセージに変えてもおいしく作れます。
- ④のときに、きちんとくぼみを作ることで、にっこり笑った表情に仕上がります。



こしえる母さんの
大地の恵み de
ワッキング



花泉町涌津
鈴木 律子さん

飾り巻き寿司

- ① ホウレンソウをゆで、1/3に切ったのりで巻いたものを2つ作る
- ② ごはんにしょうゆを混ぜる
- ③ のりの中央に1拵幅でごはんをのせる
- ④ 1/3に切ったのりを半分に折り、③の上に置きくぼみを作る
- ⑤ ごはんをのせ、ウィナーを3本並べる
- ⑥ ごはんをのせ、①を並べる
- ⑦ ごはんをのせて巻く
- ⑧ 輪切りにし、眉毛の形に切ったのりをのせる

■材料（1本分）

- ☐ ごはん 茶わん2杯
- ☐ ウィナー（ゆでたもの）..... 3本
- ☐ ホウレンソウ..... 3～4株
- ☐ のり 全形2枚
（うち1枚は3つに切る）
- ☐ しょうゆ 少々

クロスワード◎パズル



二重マスの文字をA～Dの順に
並べてできる言葉は？

正解者の中から10名に図書カード（500円分）を
プレゼントします。

〒021-0027 一関市竹山町7-1
JAいわて平泉 総合企画課 まで

ご応募は FAX (21-0242)、Eメールでも受け付けます。
Eメールアドレス kosheru@ja-iwatehiraizumi.or.jp

締切日 令和7年6月26日（木）（当日消印有効）
皆さまからのご応募お待ちしております。

当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

郵便はがきの裏に次の①～③
をご記入の上ご応募ください。

- ① クイズの答え
- ② 身近な話題や本誌へ一言
- ③ あなたの住所、氏名、
年齢

※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お寄せ
いただいた身近な話題は「皆さんの声お届けします！」コーナーに掲載させていただく場合があります。

ヨコのカギ

① 6～7月はしとしとと降る
日が多い

② あの部長は—— 掌握術に優
れている

③ 化学式ではH⁺やOH⁻などと表
します

④ 「桃太郎」でおじいさんが
刈りにいったもの

⑤ 旧暦6月の異称

⑧ 赤、青、黄、鮮やかな——
の花々が咲いている

⑩ 渋谷駅前の待ち合わせ場所
として有名な忠犬——像

⑪ 長女から見た次女や三女
父の日に——をこめてプレ
ゼントを送った

⑮ 生の魚貝などを薄く切った
料理

⑰ 木の根と枝のあいだ
がある花

タテのカギ

① 漢字では紫陽花と書く花

④ 肌にできないように日焼
け止めを塗りました

⑥ 剣道の試合のとき頭につ
けます

⑦ 植物を分厚い本にはさん
で作ることも

⑨ 1年を基準としたときの
3カ月

⑪ inと表記する長さの単位

⑫ 神棚に供える植物

⑭ サイン、——、タンジェ
ント

⑯ 海の宝石と呼ばれる生
き物

⑰ ——に交われば赤くなる
6月10日は——の記念日
です

⑳ じょうろやホースでおこ
ないます

5月号の答えは
「シバザクラ」でした。

1	ム	シ	ヤ	14	ヒ	ザ	シ
2	シ	ン	チ	エ	コ	ネ	コ
3	タ	ビ	オ	カ	ラ	ス	イ
4	オ	ル	ビ	ウ	ブ	ツ	ボ
5	コ	ク	ゴ	16	ヒ	バ	リ

▼5月号の答え