

# 家庭菜園を楽しもう!



## キャベツ~キャベジンで胃を守ろう!~

今回は夏に種をまく、「夏まき栽培」をご紹介します。

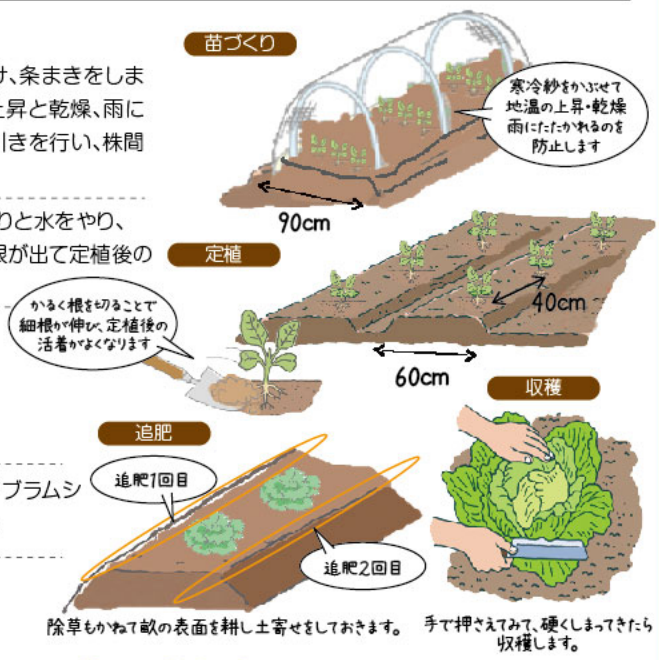


作者: ヤンマーアグリジャパン(株) 宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

主な品種	秋徳/彩ひかり/冬風/湖月 ※キャベツは多くの品種がありますが、今回は夏まき栽培に適した品種を挙げています。
栽培場所	湿害を受けやすいので、水はけの良い場所を選びます。また、連作を嫌うので同じアブラナ科(ブロッコリーなど)を2-3年つづいていない場所を選びます。(栽培適温15~20℃)

### キャベツを育てよう!

- 苗づくり** 幅90cmの苗床を設け、表面をよくならしてから10cm間隔で筋をつけ、条まきをします。覆土後は十分に水をやり、トンネル上に寒冷紗をかぶせて地温の上昇と乾燥、雨にたたかれるのを防ぎます。本葉が出始めて2枚目が出るころまでに間引きを行い、株間を6cmぐらいに仕立てます。
- 定植** 本葉5,6枚のころ、畝幅60cm、株間40cmで定植します。定植後はしっかりと水をやり、根の活着を推進します。定植の1週間前にスコップで苗の根を切ることで細根が出て定植後の活着が良くなります。
- 追肥・土寄せ** 畝肩に交互に2回追肥します。1回目は定植して25日目、2回目は結球が始まるころに行います。追肥後は除草もかねて畝の表面を耕し、土寄せをしておきます。※葉を痛めないよう注意が必要です。
- 水やり** 畝が極端に乾いている場合は、水やりをします。コナガやネキリムシ、アブラムシなどの害虫が発生しやすいのでよく注意し、早めに対策を取りましょう。
- 収穫** 玉を手で押さえてみて、堅くしまったものから順次収穫します。採り遅れて雨にあうと、裂球するので注意します。



### キャベツを知ろう!

キャベツの祖先は結球しない葉キャベツで、栽培の歴史の中で丸く結球するものが生まれました。日本における生産量は大根について第2位。春まき・夏まき・秋まきと年間を通して栽培できるため、時期ごとに異なる特徴を持ったキャベツを楽しむことができ、黒キャベツや紫キャベツ、芽キャベツ、結球しないタイプのケールやブチベールといった様々な品種が出回っています。

キャベツの栄養で着目すべきは、胃炎や胃潰瘍などによいとされる**ビタミンU**です。ビタミンUはキャベツから発見されたので「**キャベジン**」とも言われ、胃の障害に効果を発揮することで有名です。胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜を予防・改善する効果を持ち、胃腸薬に良く含まれる成分です。また芯の周りには**ビタミンC**が豊富に含まれ、葉の緑色の部分には**カロテン**が多く含まれます。

### キャベツを食べよう!

夏まきのキャベツは冬に収穫を迎えて寒玉と呼ばれ、甘みがあり、ロールキャベツのような煮込み料理で特有の甘みを汁ごと味わうのがおすすめです。ビタミンCやビタミンUは水溶性で加熱に弱いため、加熱すると減少してしまいますが、火を通すことでやわらかくなってかさが減り、たくさん食べられるようになりますので、体には十分に栄養を取り込むことが出来ます。生で食べる場合、水につけると葉がパリッとして食感が良くなりますが、長くつけすぎるとせっかくの栄養が溶け出してしまうので、注意が必要です。

ミネラルも豊富ですが、ほとんど栄養素は外葉や芯の近くに葉に多く含まれるので、切り方や調理法を工夫することで残さず食べるようにしたいですね。

**注意!** 外葉には汚れや残留農薬などが付いている場合もあるので食べる場合は良く洗うなど注意しましょう。



次号は**ハクサイ**についてです!

野菜作りはヤンマーにお任せください。お近くの取扱店までどうぞ。