VOL.18

家庭菜園を楽しもう！

ハクサイ ～風邪の予防にビタミンC～

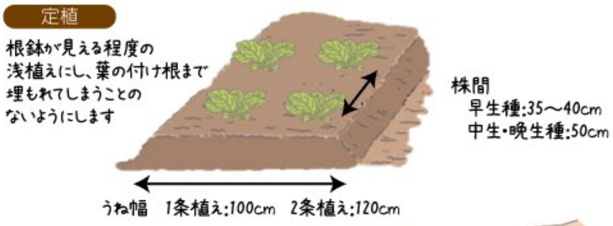
※生育期間は60日の早生種から90～120日の晩生種まで幅広いため、事前に確認しましょう。

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	無双／新黄／黄ごころ85／金将二号
栽培場所	日当たり・水はけがよく、肥沃な場所を選びます。連作は避けましょう。
生育適温	生育適温は18～20℃、結球適温は13～14℃とされます。高温には比較的弱く、22～23℃以上になると生育がにぶり、結球もしにくくなります。また、小玉にならないよう、低温にあう前に結球に必要な葉数を確保するようにします。

ハクサイを育てよう！

苗づくり	9cmのポットに有機質に富んだ培土をいれ、種を2～3粒まきます。ポットは風通しの良いところへ置き、寒冷砂などでおおって乾燥を防ぎます。本葉が2枚のころ1株になるよう間引きをします。このとき、残す株を傷つけないようハサミなどできって間引くと良いでしょう。
土づくり	ハクサイは根が繊細で深くまで入るので深く耕し、事前に完熟堆肥などを施用して土を柔らかくしておきます。
定　植	播種後15～20日で本葉が2･3枚になったころ定植をします。あらかじめポットに十分水をやっておき、ポットから抜いて浅植えします。活着をよくするために十分にかん水しましょう。
追肥・土寄せ	定植から半月後に1回目、結球し始める前に2回目の追肥をします。1回目の追肥の際には中耕して除草し、土寄せもしておきます。葉を痛めないよう注意しましょう。
収　穫	球の頭を押さえてみて、固く締まった感じのものから収穫します。
霜よけ	外葉を寄せて先をくくっておくと寒さによく耐え、遅くまで畑におくことが出来ます。



★ポイント★ **播種の時期に十分気をつけて栽培を始めましょう！**
5℃以上の高温で結球を始めると、軟腐病(株全体に腐敗が進み、悪臭を放つ病気)が発生しやすくなります。
もし病気が発生したらその株は引き抜いて、他のハクサイにうつらないよう場外へ出します。

ハクサイを知ろう！

葉は淡緑色ですが、成長すると白い葉柄が伸びるため「白菜」と名づけられました。現在最も多く出回っているのは結球タイプですが、結球しないタイプや、胴が締まって頭部が開いている半結球タイプなど大きく3つのタイプに分けられます。最近では通年手に入りますが、本来の旬は冬です。霜にあたると繊維が柔らかくなり、風味が増して美味しくなります。

ハクサイはほとんどが水分ですが、風邪予防や免疫力アップに効くといわれるビタミンC、また腸内をきれいにしてくれる食物繊維を豊富に含んでいます。また代謝を促すビタミンB1・B2やカリウム、緑色の部分にはβ-カロテンも含まれています。

食べごたえがあるものの比較的糖質が少ないため低カロリーでダイエットにも向いています。旬を迎える冬には風邪の予防もかね、たくさん食べたいものですね。

ハクサイを食べよう！

ハクサイの主な栄養成分であるビタミンCやカリウムは水溶性で、水に溶け出してしまいます。せっかくの栄養を無駄なくとるため、おひたしや和え物にするときは熱湯でゆでず、蒸したり電子レンジで加熱をしてざるに広げて冷ますと栄養分の流出が少なく済みます。シチューや煮物はもちろんですが、炒めものの場合は仕上げに片栗粉でとろみをつけて、汁も残さず食べたいですね。また、葉と軸の部分では厚みが違うので、それぞれに合った切り方をすることで本来のうまみが引き出せます。煮る・蒸す・炒める・漬ける･･･どんな調理法とも相性のいいハクサイはいろんな調理法を試して、ぜひ1個を飽きずに食べきってください。

お新香↑

↑八宝菜

鍋→

次号は**ソラマメ**についてです！

YANMAR
Solutioneering Together
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。