

家庭菜園を楽しもう!

ブロッコリー

～抗がん作用が注目されています～



(栽培時期)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
			■	■	■	■	■	■	■	■	■

播種: 7月下旬～8月上旬 植えつけ: 9月 収穫: 10月中旬～11月上旬

■ 播種 ■ 植えつけ ■ 収穫

★品種によって栽培適期が異なりますので、時期を確認してから栽培し始めましょう。

主な品種	グリーンパール/エンデバー/シャスター
栽培場所	水はけがよく、肥沃な場所を選びましょう。また、連作障害が出やすいので、アブラナ科野菜(キャベツやハクサイ、カリフラワーなど)の栽培跡地は避けるか、2～3年あけてからつくりましょう。(生育適温は15-25℃)



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)

ブロッコリーを育てよう!

苗づくり

10cmくらいの間隔で筋をついたら種をまき、うすく土をかけます。発芽するまで、土が乾いたら水をあげましょう。発芽後は、湿み過ぎないように適度に間引いてあげます。間引き菜も食べられ、栄養満点です。本葉が2枚のころ、3号ポットに苗を移します。

植えつけ

本葉5,6枚のころ、根鉢を崩さないように浅植えをします。植え付け後は水をたっぷりあげましょう。

追肥 土寄せ

植え付け1週間後に1回目、その後花蕾の大きさが10cmほどの大きさになったら2回目の追肥をして土寄せをしましょう。

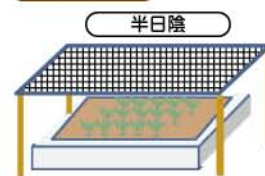
収穫

花蕾が大きくなり、形が崩れる前に収穫します。わき芽に側花蕾もできるので、どんどん収穫していきましょう。

※品種によっては側花蕾が出来ないものもありますので、事前に確認します。

栽培のポイント 夏場は虫が出やすいので寒冷紗などで被覆をしたり、対策をしましょう。

苗づくり

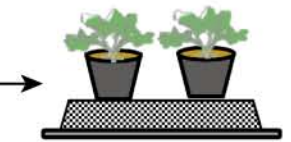
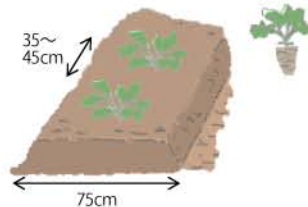


種を筋まきして薄く土をかけておきます。

⚠ 温度が高いと発芽しにくいので、いつ種まきをすればよいか、品種ごとに確認しましょう。

植え付け

根鉢をくずさないように浅植えします。



本葉が2枚になったら、3号ポットに苗を移します。

追肥・土寄せ



収穫



ブロッコリーを知ろう!

日本へ伝わった当初は観賞用として利用され、食用としてはあまり普及しませんでした。しかし近年ではその栄養価の高さから注目が高まり、需要が増えている野菜のひとつです。血圧を下げる効果のある**カリウム**や貧血予防の**鉄**、中でも**ビタミンC**と**β-カロテン**は特に豊富に含まれ、**抗酸化作用**や**免疫力を高める機能**が期待できます。また**カルシウム**の吸収を助ける**ビタミンK**も含み、**β-カロテン**は**鉄分の吸収**を助ける効果もあります。ブロッコリーは個々の栄養成分が豊富なだけでなく、吸収を助け合う栄養素もバランスよく含んでいるので効率よく栄養をとることができる野菜です。

アブラナ科の野菜(キャベツやカブ、菜の花など)は全般的に**抗がん作用**が高いといわれています。ブロッコリーに多く含まれる**“スルフォラファン”**という成分は体内に取り込まれた発がん性物質を排出するという報告もあり、抗がん作用も期待されています。このスルフォラファンは発芽したての**スプラウト**(貝割れ大根などの新芽)に特に多く含まれるといわれます。スプラウトとはキッチンでも簡単に育てられるので、ぜひ試してみてください。

ブロッコリーを食べよう!

通常はつぼみの部分だけを食べることが多いですが、茎にもつぼみと同じように栄養が含まれ、食物繊維も豊富です。表面のかたい皮は切りおとし、柔らかい中心部を使いましょう。炒め物や、茹でてサラダに混ぜたりして茎の部分も上手に使いきりましょう。



ブロッコリーのおひたし



ブロッコリーのサラダ

次号は**コールラビ**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。

