

家庭菜園を楽しもう!

コールラビ ~変わった形の キャベツの仲間~

〈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

種まき:9月上旬~10月上旬 収穫:11月~12月

種まき 収穫



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	グランドデューク、サンバード、パープルバード(紫色)
栽培場所	連作障害が出やすいので、キャベツやハクサイ、カリフラワーなどのアブラナ科野菜をつくった場所は避けて作りましょう。(生育適温は20℃前後)
土づくり	有機物を多めに施し、排水性をよくします。乾燥には注意しましょう。



コールラビを育てよう!

種まき

20cm間隔で1ヶ所3~4粒ほど種をまき、本葉がでたら順次間引いて本葉5枚ごろまでに1ヶ所1本にします。

摘葉

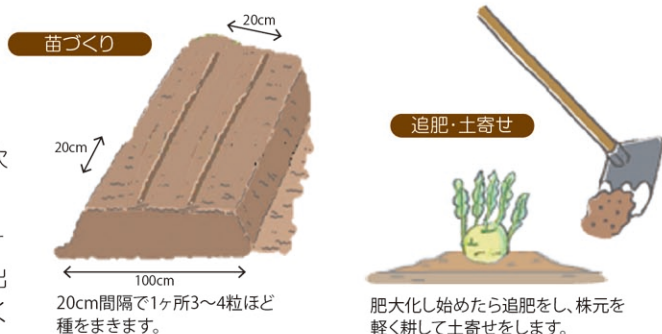
球が4~5cmに肥大したころ、球の下方から横にかけて出ている葉を基部2cmほど残してきり取り、球がもっと大きくなるように調節します。上の葉は残すようにします。

土寄せ

肥大化し始めたら追肥をし、株元を軽く耕して土寄せをします。乾燥を嫌うので、乾燥気味の際は適宜水をやりましょう。

収穫

球の直径が5cmほどになったら、収穫適期です。収穫が遅れるとスが入ったり割れたり、品質が低下するので、早めに収穫するようにしましょう。



摘葉

球の下方から横にかけて出ている葉を基部2cmほど残してきり取り、上の葉は残します。

収穫

球の直径が5cmほどになったら、収穫適期です。収穫が遅れないよう早めに収穫するようにしましょう。

ポイント 暑さにも寒さにも強いですが、乾燥には弱いので気をつけましょう

コールラビを知ろう!

コールラビはキャベツの原種である「ケール」の丸く肥大した根本の茎を利用する種類で、緑色と紫色のものがあります。キャベツと同じ冷涼性の野菜ですが、キャベツよりも暑さに強く、寒さにも強く育てやすい野菜です。「コール」はキャベツ、また形がカブに似ていることからカブを意味する「ラビ」という言葉がついています。形はカブに似ていますが、カブと違い地上にできるため**ビタミンC**をカブの3~4倍多く含みます。余分な水分を排出する**カリウム**も豊富です。そのほか**ビタミンB1・B2**、**食物繊維**なども豊富に含んでいます。

コールラビを食べよう!

外側の皮は硬いので皮をむいて調理します。味はカブやキャベツの芯のような風味で、さわやかな甘みがあります。生でも食べられ、サラダや酢の物にするとさっぱりとしておすすめです。また加熱すると柔らかくなりますが崩れにくく、煮込み料理にするとトロツとした食感を楽しめます。ソテーや炒め物にしてもそれぞれに違う食感を楽しめます。和風にも洋風にも合わせやすい野菜なので、ぜひ色々な調理法で楽しんでください。



コールラビのサラダ



コールラビと牛肉炒め



コールラビのスープ



次号は**シュンギク**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。