

# 基本のホン!

その6 ブロッコリー & カリフラワー

キャベツの仲間であるブロッコリーとカリフラワーは、**蕾**を食べる野菜です。緑や白の花蕾は、まさに栄養の宝庫! しかも、胃を守る働きで、食欲が増す季節の強い味方になってくれます。大きく育てて、立派な花蕾を収穫しましょう。

恵泉女学園大学 園芸文化研究所助教授  
藤田 智

独特の風味を持ち、多彩な花蕾の色で畑の彩りにもなるカリフラワー。



栄養価が高く、側花蕾も収穫できるので、家庭菜園にはうってつけのブロッコリー。

## ブロッコリー & カリフラワーの特徴

ブロッコリーとカリフラワーは、肥大した花蕾を利用するアブラナ科のキャベツの仲間(変種)です。原産地は地中海沿岸地域で、日本へは明治初期に導入されましたが、栽培が一般化したのは第二次世界大戦後からです。生育適温は20前後と、冷涼な気候を好みます。苗の段階では高温に強いのですが、蕾の肥大期には弱くなります。したがって、栽培には真夏を除く春から秋が適期となります。ブロッコリーやカリフラワーの花蕾を大きく育てるコツは、できるだけ外葉を大きく生長させることで、株自体が小さいと、小さな花蕾にしか育ちません。そのためには土づくりが大切で、必ず完熟堆肥などの有機物を投入するよう心掛けます。また、アオムシ、ヨトウムシなどの害虫が付きやすいので、これについても対策が必要です。

ブロッコリーはカルシウム、鉄分、ビタミンA・Cを豊富に含む、栄養価の高い代表的な緑黄色野菜です。また、カリフラワーは独特の風味を持ち、ミネラル、ビタミン、食物繊維に富む野菜として知られています。

## 主な品種

ブロッコリーには、植え付け(定植)後50日余りで収穫できる初心者向けの極早生種から、大きな花蕾がとれる中晩生、晩生種まで、さまざまな品種が

あります。また、新しいスティックブロッコリーも、家庭菜園向きです。カリフラワーではおなじみの白色種のほか、近ごろでは花蕾がオレンジや紫の品種も注目されています。

## おすすめブロッコリーあれこれ

### 極早生種

(定植後50日余りで収穫)



栽培容易なシャスター。初心者にも作りやすい「エルデ」。

### 早生種

(定植後55日余りで収穫)



### 中早生種

(定植後65日で収穫)



側花蕾がとれる多収穫で、味にくせがなく家庭菜園向けの「ハイツ」。

### 中生種

(定植後75日前後で収穫)



安定して作れる「グリーンハット」。ほかには「グリーンパサソル」など。

### 中晩生～晩生品種

(定植後85～90日以上で収穫)



大きな花蕾が収穫できる「エンデバー」。ほかには「ビッグドーム」など。

### スティックブロッコリー

小さな蕾とやわらかい花茎を利用



暑さに強く、夏場でも安定して作れる「グリーンボイス」。

## おすすめカリフラワーあれこれ

### 白色種



定植後70日前後でとれる早生種で、耐病性があり作りやすく、よくしめる緻密な花蕾で人気の「スノークラウン」。



定植後85日余りで収穫。直径16cm、重さ850gの品質のよい花蕾に生長する、栽培容易な「スノーニューダイヤ」。

### 有色種

畑の中で鮮やかな色彩を放つ、最近の注目品種



オレンジ色の花蕾を持つ「オレンジブーケ」。



紫色の花蕾が鮮やかな「バイオレットクイン」。ゆでると緑色になる。

第1図 育苗



栽培方法

1 タネまき(育苗)

春まきでは2月中旬~3月にタネをまき、5月下旬~6月に収穫します。また、夏まきでは7月中下旬~8月中旬にタネをまき、10月下旬から収穫を始めます。育苗は第1図を参照してください。なお、苗から始める場合は、春作なら3月下旬ごろ、秋作なら8月下旬ごろ種苗店やホームセンターなどで購入して畑に植え付けます。

第2図 土づくり・植え付け



2 植え付け

アブラナ科野菜の連作は避けるよう注意し、場所を準備します(第2図)。苗を植え付ける時に土が乾いていたなら、植え穴にたっぷり水やりしてから植え付けます。もしも、アブラナ科野菜を連作し、根こぶ病が多発している畑を使う場合は、堆肥を多めに施し、同時にフロンサイドなどの土壌殺菌剤を投入することをおすすめします。

第3図 追肥・土寄せ(1回目)

本葉が10枚のころ、化成肥料1㎡当たり30gを畝間に施し、根元に軽く土寄せする。



3 追肥・土寄せ

株全体の生長を促進させるには、植え付け後の追肥と土寄せが重要な役割を果たします。花蕾が形成される前にいかに株を大きくするかで、収穫物の大きさが決まります。植え付け後、本葉が10枚程度になったら、畝間に化成肥料を1㎡当たり30g散布し、軽く土寄せをします(第3図)。2回目はその20日後に同量をまき、同様に土寄せしておきます(第4図)。

第4図 追肥・土寄せ(2回目)

1回目の追肥・土寄せの20日後に、同量の化成肥料を施し、土寄せを行う。



発がん予防物質スルフォラファン

最近、ブロッコリーのスプラウト(発芽させた新芽)が注目を集めています。なぜなら、スルフォラファンという発がん予防物質を、本家のブロッコリーより十数倍も多く含んでいるからです。昔、O157で大打撃を受けたカイワレダイコン業者は、起死回生を図ろうとブロッコリーのスプラウトに着目しました。当時のアメリカでは、発がん予防の視点より人気が出始めていたからです。そして、ブロッコリーのスプラウトは日本に導入され、今では必ずしもやし売場の一角に、所狭しと置かれるものとなりました。これはまさに、起死回生の一発だったのです。

スプラウト用の種子は弊社での取り扱いはございません。

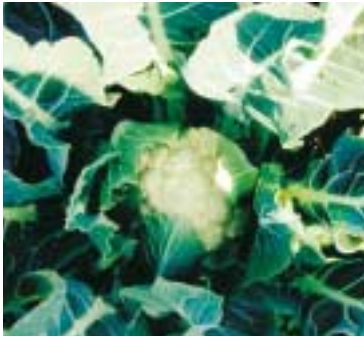
## 4 病害虫

秋作では高温期の育苗になるため、油断すると害虫の被害が非常に大きくなります。ヨトウムシ、アオムシ、コナガにはDDVP乳剤、ブロッコリーのコナガにはパダン水溶剤を散布します。安全なBT剤もおすすめです。また、アブラムシには馬拉ソン乳剤が、安全でおすすぬオレート液剤を散布し、被害の軽減に努めます。

## 5 収穫

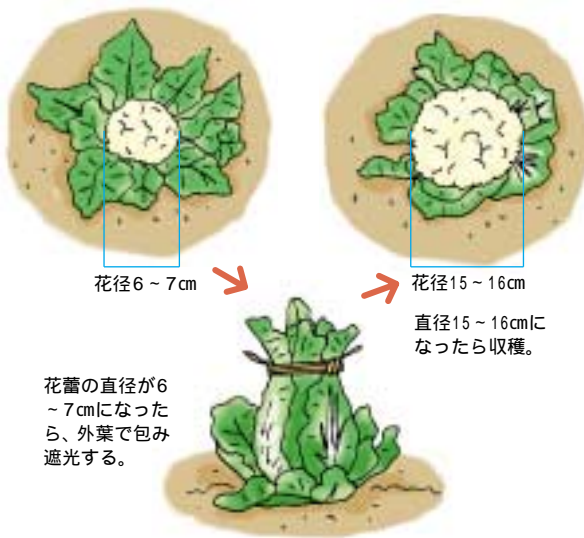
ブロッコリーの場合は、花蕾が大きくなって小さな蕾がハッキリと見え、かたくしまった状態が収穫適期です。直径が15cm程度になったら、長さ15~20cmくらいの茎をつけて収穫します。頂花蕾を収穫した後は、側花蕾の収穫を楽しみます(第5図)。茎の部分もやわらかくおいしいので、アスパラガスと同様に利用しましょう。

また、カリフラワーの白色種は、直射日光が花蕾に当たると黄化して品質が悪くなります。そこで、花蕾が直径



花蕾がこのくらいの大きさになったら、外葉で覆うようにする。

第6図 収穫(カリフラワー)



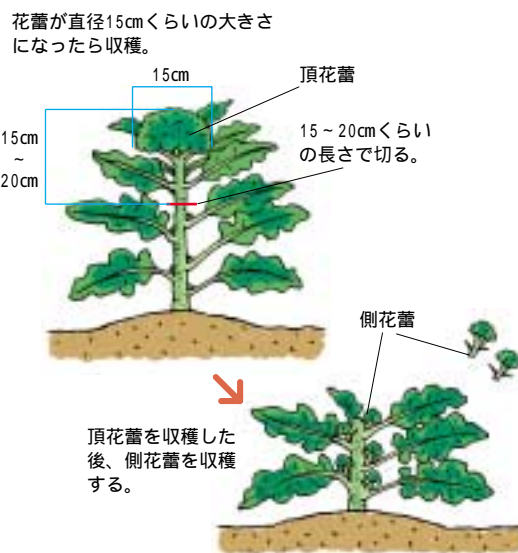
花径6~7cm

花径15~16cm

直径15~16cmになったら収穫。

花蕾の直径が6~7cmになったら、外葉で包み遮光する。

第5図 収穫(ブロッコリー)



花蕾が直径15cmくらいの大きさになったら収穫。

15cm

頂花蕾

15cm  
~  
20cm

15~20cmくらいの長さで切る。

側花蕾

頂花蕾を収穫した後、側花蕾を収穫する。

6~7cmほどに生長したら、外葉で包み日光を遮ることによって、より美しい白色の花蕾をとることができます。収穫の目安は、花蕾の直径が15~16cmになったところからです(第6図)。

## キャベツの仲間たち



コールラビ。



メキャベツ。



ケール。



ムラサキキャベツ。



ハボタン。

## キャベツの仲間には...

ブロッコリーとカリフラワーはキャベツの仲間です。では、ほかにどんな種類があるのでしょうか? 例えば、丸く生長した茎を食べるコールラビ、メキャベツ、青汁用のケール、ムラサキキャベツ、中国野菜のカイランなどがあり、さらには観賞用のハボタンも仲間になります。

もともとはケールのような非結球性の植物だったと考えられますが、利用する部位も葉だけにとどまらず、茎や蕾にも拡大されてきたことがうかがえます。

また、胃腸薬の名前にもあるように、胃腸を丈夫にする成分も含まれていて、私たちの健康を古くから守ってきた植物の仲間だということを、改めて思い知らされます。



藤田 智  
(ふじた さとし)

### プロフィール

恵泉女学園大学園芸文化研究所助教授。専門は野菜園芸学、植物育種学、農業教育学。「NHK趣味の園芸」講師、雑誌「やさしい畑」連載のほか、ラジオなどでも野菜作りの魅力を伝えている。主な著書に「別冊NHK趣味の園芸・わが家の片隅でおいしい野菜を作る」(NHK出版)など多数。