

藤田智 直伝!

家庭菜園

基本のキホン!

その18 キャベツ

煮たり、漬けたり、そのまま食べたり、
キャベツを使ったメニューは
実にさまざま。
冷蔵庫にいつも入っている
野菜の1つです。
たくさん必要なものだから、
自分で作って、
秋から春は切らさないように
してはいかがですか?

恵泉女学園大学
園芸文化研究所准教授 藤田 智

キャベツの特徴

キャベツはアブラナ科の代表的な結球野菜で、地中海沿岸地方が原産の二年草です。日本へは明治初年（1868年）に導入され、各地で品種改良が進み、さらには栽培技術も改良された結果、現在では周年栽培体系が確立されています。

生態的には20前後の冷涼な気候を好み、春と秋にはよく生育しますが、夏の高温期は平地から高冷地へ栽培が移動します。作型は、春まき夏どり、夏まき秋どり、秋まき春どり栽培などがあります。本葉が10枚程度の大きさになると低温で花芽ができる性質があり、気温の上昇にもなつてトウ立ちします。そこで、冬越しする秋まき栽培の場合は、植え付け時の苗の大きさがポイントとなります。

主な品種

春まき夏まきの夏秋どりでは、初秋、YR50号、南宝。夏まき秋冬どりで、早生種（植え付け後60〜70日程度で収穫）の、彩里、YR梁山、おきな、若峰。中早生・中生種（植え付け後75〜80日程度で収穫）の、彩風、あさしお、湖月、中晩生種（植え付け後85日程度で収穫）の、四季穫、夢舞台、彩音 などがあります。秋まき春どりでは、YR春空、春波、春ひかり7号、味春 などが家庭菜園向きです。また、葉がちりめん状の、サボイエース、赤キャベツの、中生ルビーポール、ネオルビーも、家庭菜園向きでおもしろい品種です。

栽培方法

1 タネまき

夏まき栽培の場合は7月中旬〜8月上旬にタネをまき、8月中旬〜9月上旬に植え付け、10月下旬から収穫を開始します。秋まき栽培では10月にタネをまき、11月に植え付け、翌年4〜5月の収穫です。

育苗には、シードパンにタネをまき、発芽した苗をポットに移植する方法と、ポットにタネまきし、間引いて1本にする方法があります。

緑植物春化型の植物

花芽の形成には、温度や日長などの環境条件が関係していることは当然ですが、植物の種類によって、その反応ステージが異なります。

例えば、ハクサイやダイコンなどは種子春化型といって、発芽した段階の小さな時から低温に反応し、花芽ができるグループに分類されています。したがって、タネまき時期が遅れると、十分な結球や根の肥大が起こらなくなります。

それに対し、キャベツ、タマネギなどは緑植物春化型といい、植物体がある程度の大きさになったら低温に反応して花芽ができるグループです。これらは冬越しの際、苗の大きさが一定以下だと花芽分化しないので、初夏に結球し、栽培が成功するのです。したがって、苗の早植えや、大苗の植え付けはしないよう気をつけます。

する方法がありますが、苗の本数が少ない場合はポットまきが効率的です。9cmポットに培養土を入れ、タネを5〜6粒まきます。発芽したら3本に間引き、本葉2枚で2本に、本葉3〜4枚で1本にし、本葉5〜6枚で植え付けます（第1図）。



1本立ちにして適期苗になるまで育てる。

本葉5〜6枚の植え付け適期苗。

調理適性が広い便利野菜、キャベツ。

グリーンキャベツのほか赤キャベツもあり、彩りも楽しめる。

キャベツは、生食、煮食、漬物のいずれにも向き、調理適性が広く、また、ビタミンCやビタミンUを豊富に含む健康野菜として人気があります。しかし、おいしさがゆえにアオムシ、コナガ、ヨトウムシなどの害虫にねらわれやすく、対策が必要となります。

おすすめキャベツあれこれ

春～夏まき夏秋どり

‘初秋’



球重1.3kg。葉質やわらかで食味極上、暑さにも強い。

‘YR50号’



球重1.4kg。耐暑・高温結球性に優れ、高温期でも生育旺盛で作りやすい。

‘南宝’



球重1.5kg。萎黄病に強い早生種。少肥省力栽培に適する。

夏まき秋冬どり

‘おきな’



球重1.5kg。作りやすさで好評、裂球の遅い大玉早生種。

‘湖月’



球重1.6kg。密植可能で年内～冬どりに最適。

‘夢舞台’



球重1.6kg。耐寒性、肥大性、品質に優れる冬どり寒玉種。

秋まき春どり

‘春波’



球重1.4kg。やわらかく多汁の裂球を持つ。

‘春ひかり七号’



球重1.1kg。寒さに強く、良質で食味に定評がある。

‘YR春空’



球重1.4kg。栽培適応性が広い良質種。

変わりだねキャベツ

‘ネオルビー’



球重1.4kg。玉肥大のよい早生の赤キャベツ。

‘中生ルビーボール’



球重1.4kg。生育旺盛で作りやすく、畑に長く置ける。

‘サボイエース’



球重1.6kg。ビタミン豊富で生食に最適なちりめん状キャベツ。

第1図 苗作り (ポット育苗)



2 土づくり

アブラナ科の代表的な連作障害である「根こぶ病」にかかると、収穫が皆無になるので、2〜3年はアブラナ科野菜を栽培していない場所を選び、土づくりを行います。植え付けの2週間

第2図 土づくり

植え付け2週間前
苦土石灰 1㎡当たり
100g

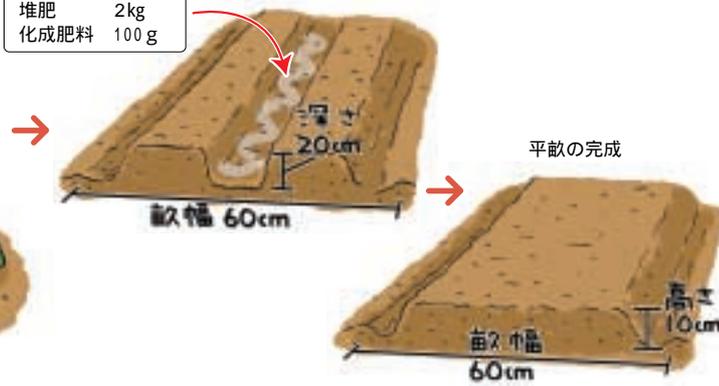


よく耕す。

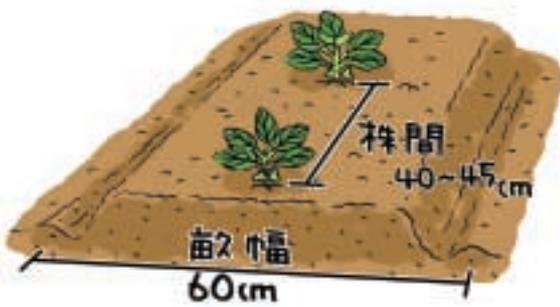
植え付け1週間前

元肥 (1㎡当たり)
堆肥 2kg
化成肥料 100g

元肥を溝施肥する。



第3図 植え付け



株間 40〜45cm
畝幅 60cm

3 植え付け

前に、苦土石灰を1㎡当たり100g散布し、よく耕します。1週間前に、幅60cmの畝の中央に深さ20cmの溝を切り、1㎡当たり堆肥2kg、化成肥料100gを散布して土を戻し、高さ10cmの平畝を作ります(第2図)。もし、根こぶ病が心配な場合は、殺菌剤のフロンサイド粉剤を1㎡当たり30g散布し、土と混和します。

4 水やり

乾燥が激しい場合は、たっぷり水やりして生育を促進します。



キャベツは乾燥に弱いので、水やりは十分に行う。

5 追肥・土寄せ



生育初期のキャベツ。

植え付け後、本葉が10枚程度になったら、株間に化成肥料を1㎡当たり30g散布し、軽く土寄せします。以後は、2週間おきに化成肥料を同量まいて、土寄せするのを繰り返します(第4図)。秋まきの場合は、2月下旬〜3月上旬

地方品種「札幌大球」

北の大地、北海道札幌市に、ものすごく大きなキャベツの地方品種があります。何と、球重10〜12kg以上に生長する「札幌大球」という品種です。昔から名前だけは知っていたのですが、数年前に知人から送ってもらい、初めて見ることができました。普段、大抵のことでは驚かない筆者も、段ボール箱を開けたとたん、あまりの大きさにびっくりした思い出があります。

この品種は、大きいわりに葉が意外とやわらかいので、漬物にすると最高にうまいのです。ただし、栽培には約6カ月もかかります。12月の収穫を目指すとするれば、6〜7月にタネまきし、育苗して、7〜8月に植え付けます。その後は追肥・土寄せなどの栽培管理を行い、12月〜1月に収穫することになります。

弊社での「札幌大球」の取り扱いはありません。



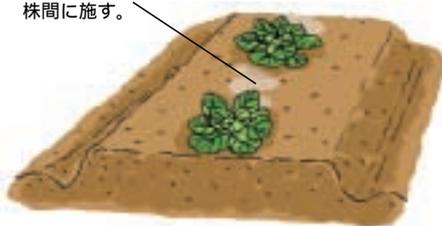
筆者も驚きの大きさを誇るキャベツ、「札幌大球」。

に化成肥料を1㎡当たり30g施して土寄せし、結球が始まるころに再び同量を散布、土寄せして、生育を促します。大きく結球させるには、外葉が大切な役目を果たすので、結球開始期までに行えるだけ外葉を大きく育てることが重要です。

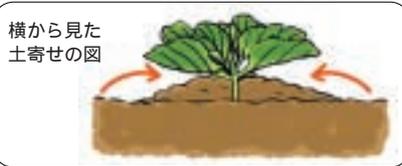
第4図 追肥・土寄せ

1回目：本葉10枚くらい

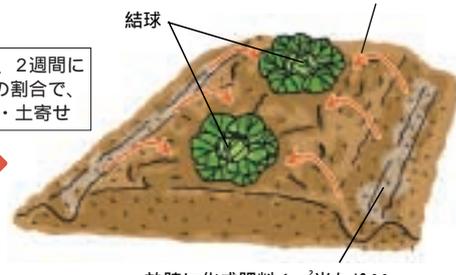
化成肥料
1㎡当たり30g
株間に施す。



横から見た
土寄せの図



以後、2週間に
1回の割合で、
追肥・土寄せ



最後の追肥：結球開始時に
追肥後、土寄せする。

畝脇に化成肥料1㎡当たり30g



収穫適期のキャベツ。

7 収穫
玉が肥大し、手で押してみてもかたく
しまつていれば収穫適期です(第5図)。
収穫期を逃すと裂球することがあるの
で、とり遅れには注意します。



食害を受けたキャベツ。

6 病害虫
ヨトウムシ、アオムシ、コナガは、
見つけたら捕殺するか、あるいは安全
なBT剤を散布します。アブラムシに
はオレト液剤を散布します。

キャベジン - ビタミンU -

キャベジンとは、文字通りキャベツに含まれる有効成分で、ビタミンUのことです。キャベジンの働きは全容はまだ解明されていませんが、「胃腸の粘膜を正常な状態に保つ作用」があり、特に「胃の粘膜の新陳代謝を活性化し、壊れた粘膜を修復する」効果があるといわれます。また、「胃酸の分泌を抑え」「胃かいようや十二指腸かいようなどの治癒能力を高める」効果もあるとされています。ですから、サラダやトンかつなどのつけあわせのキャベツは、残さず食べるようにしましょう。



キャベジン= ビタミンUを多く含むキャベツ。いろいろな料理で楽しみたい。

第5図 収穫

包丁で収穫する。



手で押してみてもかたくしまつていれば収穫OK!



藤田 智
(ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女子園大学園芸文化研究所准教授。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」連載などで野菜作りの魅力を伝える。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。

キホン野菜をおいしく食べよう
ゆでキャベツの梅肉和え

キャベツの歯ごたえを引き立てるさわやかな酸味の梅干で和えました。



材料(2人分)

- キャベツ 4分の1個
- 梅干 4個
- 昆布だし(粉末) 適量
- * 昆布茶でも代用可。
- サラダ油 大さじ1
- カツオ節 1パック
- 塩 適量

つくり方

- 1 キャベツはかたい軸を取り除き、手でひと口大にちぎる。鍋に湯を沸かし、塩を入れずにさっとゆで、ざるにあげて熱いうちに塩をふる。
- 2 梅干はタネを取り除き、包丁でたたく。
- 3 ボウルに2、昆布だし、サラダ油を入れて混ぜ合わせ、キャベツを加えて和える。最後にカツオ節を加えて混ぜ、器に盛る。

料理監修：フードコーディネーター 西山朝子