

藤田 智 直伝! プランター菜園 基本の キホン!

恵泉女学園大学
園芸文化研究所准教授

みじ た さとし
藤田 智

その⑥ ブロッコリー&カリフラワー —花蕾を食す—

ブロッコリーとカリフラワーは、どちらも野生のカンラン（キャベツ）から派生しました。キャベツが葉を食べる野菜なのに対し、この2つは花蕾と茎を利用するのが大きな違いです。栄養価に優れ、最近では茎ブロッコリーやカラフルなカリフラワーが登場するなど、人気の高い野菜です。

畑で作る場合はさまざまな品種がありますが、プランター栽培に向くものは多くありません。短期間で収穫できる早生品種を植えるのが、成功の秘訣です。



極めて栄養価が高く、冷涼な気候を好む健康野菜ブロッコリー。



ブロッコリーと同属近縁種で、白や紫の花蕾を食するカリフラワー。

ブロッコリー& カリフラワーの 原産地と特徴

ブロッコリーは地中海沿岸地域が原産で、不結球のケール型植物にその起源があるとされています。アブラナ科のキャベツ類に属し、学名は、*Brassica oleracea*です。緑色の大きな花蕾と肥大した茎を利用しますが、その栄養価は極めて高く、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分の含有量が多いことで有名です。

生育適温は15〜20℃で、冷涼な気候を好みます。連作障害を防ぐためには2〜3年の休栽が必要ですが、プラン

ター栽培なら新しい土を使えばその必要はありません。

また、茎ブロッコリーは、アスパラガスブロッコリーなどとも呼ばれ、細長くやわらかい茎を利用します。ブロッコリーと中国野菜のカイランを交配したもので、ブロッコリー同様に栄養価が高く、食物繊維も豊富なので人気が出ています。

一方、カリフラワーも、ブロッコリー同様に野生のカンランから派生したといわれます。肥大した花蕾を利用する、地中海沿岸地域が原産のアブラナ科野菜で、学名は*Brassica oleracea*です。色は白が主ですが、最近ではオレンジ、紫、緑色などのカラフルな品種も登場しています。

主な品種

畑で栽培する品種は多くありますが、プランター栽培に向くものは限られています。

● ブロッコリー

茎ブロッコリーの「グリーンボイス」は、タネまきから60〜90日で収穫を始めることができ、長期間とり続けられるのでおすすめです。また、極早生種の「シャスター」、早生種の「エルデ」も、植え付け後、比較的短期間で収穫できるのでプランター菜園に向いています。

栽培方法

1 コンテナなどの準備

品種にもよりますが、ブロッコリーとカリフラワーは、苗からの栽培期間が2カ月以上かかるので、コンテナは中型（20ℓ程度）〜大型（25ℓ以上）のものを使用します。また、コンテナの底に敷く軽石、市販の培養土、移植ゴテなどを準備します。

● カリフラワー

早生種の「スノークラウン」、紫カリフラワーの「バイオレットクイン」が、作りやすくおすすめです。

おすすめブロッコリー&カリフラワーあれこれ

ブロッコリー

茎ブロッコリー



‘グリーンボイス’
茎が細くてやわらかく、長期間収穫できる。

極早生種



‘シャスター’
定植後50日程度で頂花蕾がとれ、側枝花蕾も収穫できる。

早生種



‘エルデ’
夏まきと春作兼用ができ、栽培適応性が広い頂花蕾どり種。

カリフラワー

早生種



‘スノークラウン’
作りやすく、品質の高い花蕾がとれる人気品種。

紫カリフラワー



‘バイオレットクイン’
紫の花蕾色がユニークな早生種。

2 タネまきと苗の植え付け

苗は購入することもできますが、コンテナ栽培に向く品種が販売されているとは限りません。そこで、自分でタネまきし、苗を育てる必要があります。

植え付けの適期は、ブロッコリーが3月下旬～4月下旬と8月下旬～9月中旬、カリフラワーが8月下旬～9月中旬です。そこから逆算すると、タネまきはブロッコリーで2月下旬～3月下旬と7月下旬～8月中旬、カリフラワーで7月下旬～8月中旬となります。

① タネまき

タネまきは、植え付け時期の1カ月ほど前を目標に行います。2月下旬の低温期にタネまきする場合は、保温を行います。

9cmポリポットに4～5粒タネまきし、発芽したら3本に、本葉2～3枚で2本に、本葉4～5枚で1本に間引いて育てます。ポットで1カ月間育苗するので、週に1回500倍の液肥を水やりを兼ねて施し、肥切れに注意します。本葉5～6枚のころが植え付け適期です(第1図)。

苗を購入する場合…購入時は、双葉がしっかりとついていること、節間がつまりガッチリしていること、葉色が濃く病害虫にやられていないこと、根鉢がしっかりとできていること、下葉が黄化していないことなどをポイントに選びましょう。

② 植え付け

1株植えの場合は、直径30cm、深さ30cmのコンテナをします。底に鉢底ネットを敷き、底が見えなくなるくらいに軽石を入れます。次いで培養土をコンテナに入れますが、この時ウオータースペースを2cmくらいとるようにします。コンテナの中央に植え穴を掘り、苗をポットから取り出して植え付けます。植え付け後はたっぷり水やりします。

2株植えにする場合は、長方形のプランターを使います。株間を40cmとり、2株を植え付けます(次頁第2図)。

第1図 タネまき・苗作り

① 培養土を入れ、4～5粒タネをまいて覆土する。



② 発芽(双葉が展開)したら、3本に間引く。



③ 本葉2～3枚のころ、2本に間引く。



④ 本葉4～5枚で1本にする。

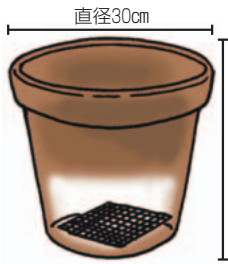


⑤ 本葉5～6枚の植え付け適期苗に。

第2図 植え付け

<1株植えの場合>

①コンテナの底に鉢底ネットを敷く。



②底が見えなくなるくらいに軽石を敷く。

③培養土を入れる。

ウオータースペースを2cmくらいとる。

④コンテナの中央に植え穴を掘る。

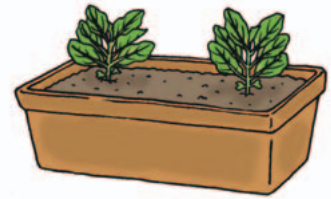
ポリポットから、根鉢を崩さないように抜き、植え付ける。



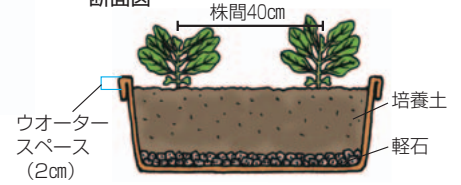
⑤植え付け後は水をたっぷりと与える。



<2株植えの場合>



断面図



2週間に1回、化成肥料を土1ℓ当たり1g施すか、週に1回500倍程度の液肥を水やり代わりに施すことを目安にします(第4図)。抽苔期までに植物体を大きく育てると、大きな花蕾ができるので、肥料切れは禁物です。

4 追肥

第3図 水やり

土の表面が乾いたら、たっぷりと水やりを行う。



3 水やり

苗の植え付けが適期より早かったり、肥料不足だったりすると、ボトニング(早期抽苔)が発生して小さな花蕾となってしまう。十分気をつけてください。

水やりは日に何回と決めるのではなく、土の表面が乾いたらたっぷりとやる習慣を身につけます。すなわち、水やり後は土の表面が乾くまで次の水やりを控えるようにし、根腐れを予防します(第3図)。

5 病害虫の防除

コナガ、アオムシにはトアロー水和剤CT、アブラムシにはオレイト液剤などを散布します。フロッコリーのべと病にはリドミルMZ水和剤、黒腐病にはカスミンボルドーなどを用います。

6 収穫

茎フロッコリーはタネまき後60〜90日(植え付け後30〜60日)で収穫開始となり、次々に側枝花蕾をとることができます。側枝花蕾は、直径が10円玉くらいの時に、茎を20cm程度つけて収穫します。

フロッコリーの場合は、頂花蕾の直径が10〜15cmになったら収穫適期です。早生種で、植え付け後55〜60日となります。

カリフラワーなら、早生種で植え付け後70日、頂花蕾の直径15cm程度が収穫の目安です(第5図)。

第4図 追肥

2週間に1回
化成肥料
土1ℓ当たり1g

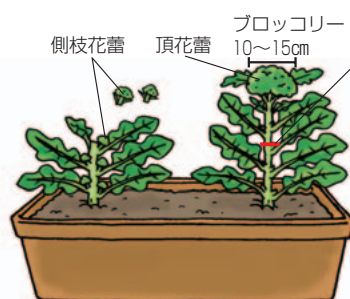
または

1週間に1回

500倍液肥

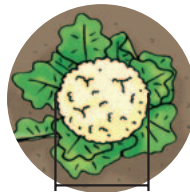


第5図 収穫



15〜20cmくらいの長さで切る。

茎フロッコリーの側枝花蕾
10円玉程度の直径で収穫。



収穫適期(直径)
カリフラワー 約15cm



収穫適期のカリフラワー。早生種では植え付け後70日程度で収穫できる。



藤田 智
(ふじた さとし)

秋田県生まれ。恵泉女学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。