

# 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

ふじ た さとし  
藤田 智



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。

## その21 カブ —古い歴史を持つ野菜—

なんと、1300年以上も昔から日本人に親しまれてきたカブ。漬物や煮物などに向くことから各地で発展を遂げ、現在までさまざまな色や形の品種が伝わっています。

中でも、タネまき後45～50日で収穫できる小カブは、プランター栽培にぴったり。食べる時は、ぜひ栄養豊富な葉も一緒に楽しんでください。



日本人に最も古くから親しまれてきたカブ。漬物、煮物とその調理方法も幅広い。



カブのプランター栽培。プランターでは小カブどりが向く。

## カブの特徴

カブは、日本人に最も親しまれている秋野菜の1つで、栽培に関しても最も古い歴史を有しています。日本書紀(720年)の持統7年(693年)のころ、五穀の助けとして「蕪青」の栽培を奨励した記録があることから、少なくとも1300年以上の歴史を持つことが分かります。

日本でカブが長く栽培されてきたのは、第一に漬物に向くということ、さらには煮物などの料理に合うといった理由からでしょう。したがって、これまで、日本各地で独特の品種が育成され、形、色、大きさなど地方色豊かな

品種が発展してきました。

カブの原産地がどこかは推定の域を出ないのですが、ヨーロッパ系とアジア系に分類され、いずれも地中海沿岸に自生する、アブラナ科の *Brassica campestris* から生じたという説が有力です。

生育適温は15～20℃と冷涼な気候を好むので、春まき(3～5月)と秋まき(9～10月)が作りやすいでしょう。小カブなら、タネまき後45～50日で収穫できます。

主に、浅漬け、酢漬けなどの漬物で親しまれ、栄養的にはビタミンCを多く含んでいます。ダイコン同様、葉の方が栄養豊富で、浅漬けでも彩りを兼ねて、葉も一緒に漬け込む例が多いようです。

## 主な品種

品種の数は実に豊富です。直径5～6cm程度の小カブ、12cm程度の中カブ、15cmを超す大カブがあり、地方品種を含めると、色は白、赤、紫、形は丸いものから長細いものまで幅広く存在します。

### ●小～中カブ

このサイズは作りやすく、おすすめは小～大カブどりができる、耐病性があり、それに、スワン、小カブでは暑さと病気に強い、夏小町、純白でやわらかく甘みのある冬春作の、福小町などです。また、根こぶ病耐病性の、CRもちばな、CRゆきばなは注目品

種です。

### ●大カブ

千枚漬けに最適な、京千舞、早生大蕪などがあります。

### ●地方品種

鮮やかな赤の中カブ、本紅赤丸のほか、ユニークな形の、津田(島根県特産)や、日野菜(滋賀県特産)も漬物にすると美味です。

## 栽培方法

### 1 コンテナと培養土の準備

20×65×20cmの標準～大型のコンテナを準備します。特に大カブでは、大

## おすすめのカブあれこれ

### 小〜中カブ



**‘耐病ひかり’**  
耐病性が強く、小〜大カブまで好みの大きさに作れる。



**‘スワン’**  
やわらかな肉質で甘みがあり、サラダなど生食に向いている。



**‘C R ゆきばな’**  
根こぶ病に強いうえ、肌のテリ・ツヤもよくおいしい。

### 大カブ



**‘京千舞’**  
根こぶ病に強く生育旺盛で、70日 肌は純白でス入りが遅く、かぶらで根重約1kgに太る。肉質は緻密。蒸しや千枚漬けに向く京野菜。



**‘早生大蕪’**

### 地方品種

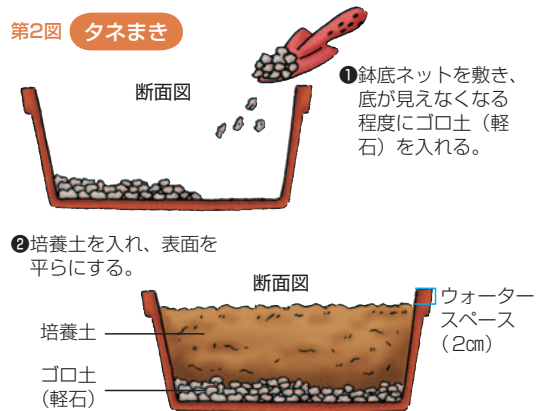


**‘本紅赤丸’**  
根部の表皮や茎が紅色になる。作りやすく家庭菜園にも向く。



**‘日野菜’**  
さくら漬けとして有名なカブ。根の上部が紅桜色になるのが特徴的。

### 第2図 タネまき

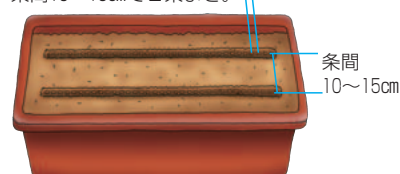


#### 小カブの場合

③支柱などで深さ1cmほどの条をつける。

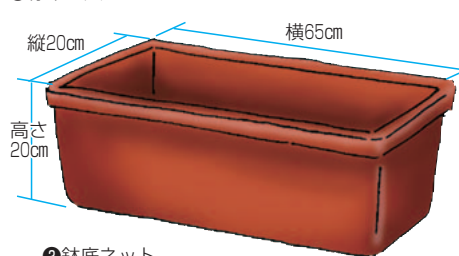


④タネをまく。  
条間10〜15cmで2条まき。

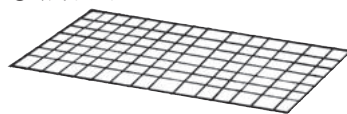


### 第1図 コンテナの準備

①標準〜大型のコンテナ



②鉢底ネット



③軽石 (鉢底石)



④培養土

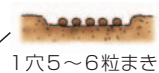
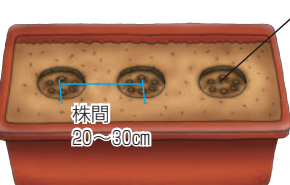


⑤移植ゴテ

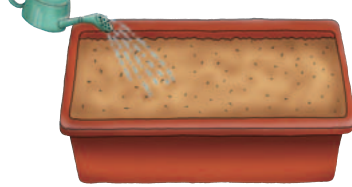
きめのものが向きます。培養土は野菜用のものを準備します(第1図)。コンテナは日当たりと風通しのよい所に置きましょう。

#### 大カブの場合

③株間20〜30cmの点まきに。



タネまき後は覆土して軽く手で押さえ、水やりをたっぷりと。



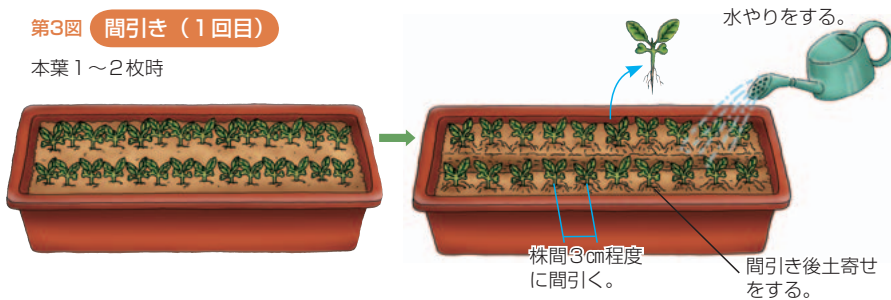
## 2 タネまき

タネまきは、春は3月下旬〜5月下旬、秋は9月上旬〜10月中旬に行います。コンテナの底に鉢底石を敷いて培養土を入れ、ウォータースペースを2cmくらいとりまします。  
小カブ栽培では条間を10〜15cmあけ、2条のまき溝をつけます。大カブ栽培の場合は1条まきか、株間20〜30cmの点まきとします(第2図)。



### 第3図 間引き (1回目)

本葉 1~2枚時



### 第4図 間引き (2回目)・追肥 (1回目)

本葉 3~4枚のころ



### 第5図 間引き (3回目)・追肥 (2回目)

本葉 5~6枚のころ



### 第6図 収穫

〈小カブ〉



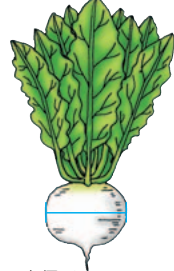
直径 5~6cm

〈中カブ〉



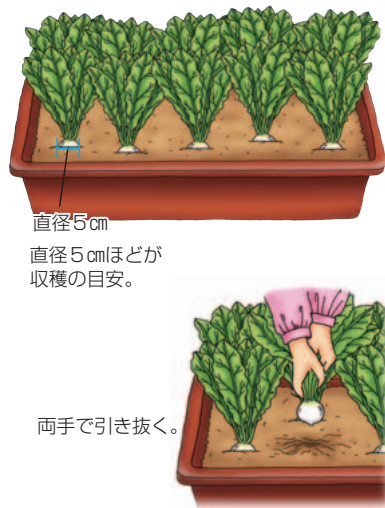
直径 10~12cm

〈大カブ〉



直径 13~15cm

収穫適期のカブ (小カブ)



アブラムシ、アオムシ、コナガなどがつきやすいので、こまめに観察と駆除を行います。アブラムシにはオレイト液剤、アオムシとコナガにはBT水和剤を散布します。

## 6 病害の防除

なお、大カブ栽培で点まきした場合も、本葉5~6枚のころまでに1本立ちにします。

2回目の間引きから1週間後、本葉5~6枚のころ、12cm間隔になるよう最終間引きをします。間引き後、化成肥料を約10g追肥し、株元に土寄せします (第5図)。

## 5 間引き (3回目)・追肥 (2回目)

その後、化成肥料を軽くひとつかみ (約10g) 追肥し、株元へ土寄せします (第4図)。

### コラム

## カブの葉っぱは捨てないで

カブの葉にはビタミンB・Cやカロテン、鉄分などが豊富に含まれていて、カブそのもの以上に栄養満点です。炒めたりみそ汁に入れたりして、残さずいただきましょう。食物繊維も多く含むので、美容にもばっちりです。

収穫後すぐに食べない場合は、葉を付け根から切り離し、別途保存しておきましょう。でないと葉が黄色く変色してしまいます。でも、せっかくの新鮮野菜、なるべく早く食べてくださいね。

**3 間引き (1回目)**  
小カブの場合、タネまきから約7~10日後、本葉1~2枚程度までに、3cm間隔となるよう間引きします。間引き後は周りから軽く土寄せし、十分に水やりします (第3図)。

**4 間引き (2回目)・追肥 (1回目)**  
1回目の間引きから1週間後、本葉が3~4枚のころ、2回目の間引きを行います。6cm間隔になるよう間引き

### コラム 裂根

カブは、収穫時期が遅れると大きくなりすぎて根が割れ、またスが入って品質が落ちてしまいます。そうなる前に適期で収穫してください。

裂根は、乾燥が続いた後で急激に水をやったり、収穫間際になって乾かしすぎに気づき、あわてて水を与えたりした場合にも起こります。また、株間が込みあった状態にしておくと、形がゆがむこともあります。適切な管理と適期の間引きなどで、きれいなカブを育てましょう。



カブの間引き。適期の水やりと間引きを心掛けるのが、裂根を防ぐポイント。

## 7 収穫

小カブの場合は、3回目の間引きから2~3週間後、根の直径が5cmくらいになったところが収穫の目安です。葉の付け根を手で持ち、引き抜きます。また、中カブは根の直径が10~12cm、大カブは13~15cmになったら収穫適期です (第6図)。