

第二部:カブの正しい育て方 ～タキイ種苗、根菜スペシャリスト藤田さんより。～

日本では、『日本書紀』の時代から
食べられていたといわれる「カブ」。

実は、第三回で学んだ「コマツナ」と
同じアブラナ科の野菜です。

見た目はまったく違いますが、花を咲かすと、
その花はとっても良く似ているのです。

- ・ 根っこを食べる「根菜」の一種。
- ・ 根だけでなく、葉っぱも栄養満点!
- ・ 関が原辺りを境に東で主に育成される西洋型と、西で主に育成される東洋型があります。

では、
そんな「カブ」の正しい育て方を学びましょう。

まずは、準備。

用意するもの・・・

- ・ 種 ……1袋
- ・ 用土(できれば野菜用のもの) ……鉢に合わせて
- ※ 肥料(用土に栄養が入っていない場合) ……50~70g
- ・ 鉢底石 ……適量
- ・ プランター(9.5リットル標準プランター) ……1つ
- ・ 防虫ネット ……1つ
- ・ 園芸用針金 ……適量
- ・ 麻紐 ……適量
- ・ 棒(プランター幅よりやや短いもの) ……1本
- ・ ハサミ ……1丁
- ・ 日当たりの良いベランダ ……適量

ホームセンターで2,000円くらいで揃います。

カブは、3つのステップ。
種から最初の収穫までは、
だいたい1ヶ月間です。

1ステップ 種を播きます。

2ステップ 間引きをします。

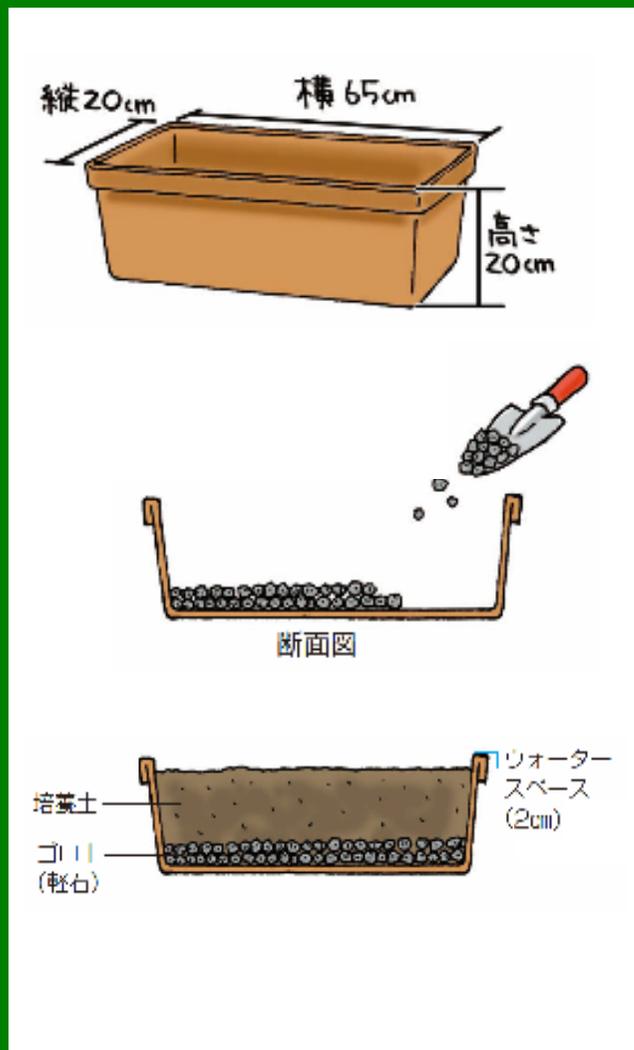
3ステップ 収穫します。

1ステップ
「種を播きます。」

種まきのポイントは、
実は、前回のコマツナと共通点が多いんです。

1ステップ 「種を播きます。」

実演



1.プランターの準備をしましょう。

- プランターの底が見えなくなるように、均一に、鉢底石を入れます。
- 用土を入れていきます。
- 用土はプランターのふちから下2cmまで。

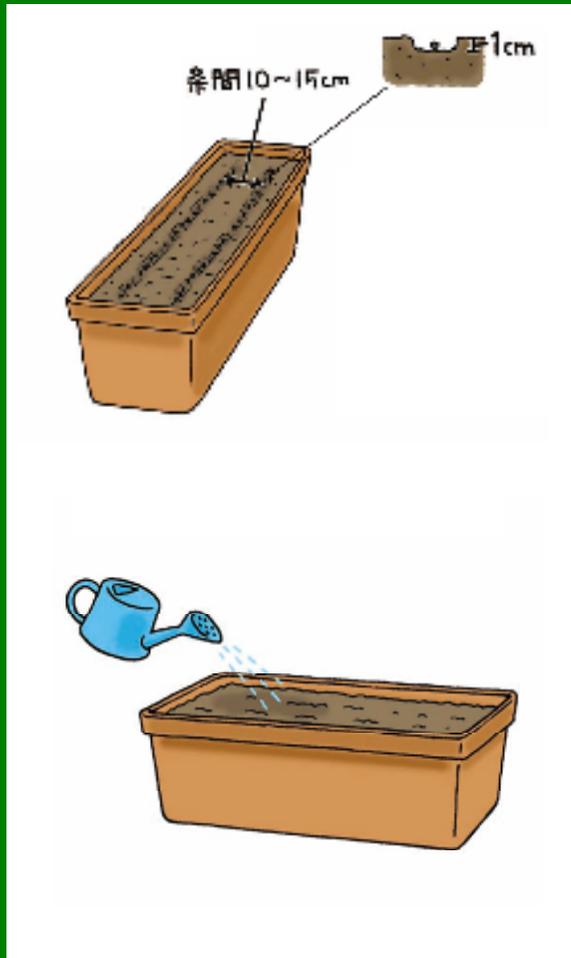
【ポイント】土の入れ方

プランターに半分くらい土を入れたら、一度しっかりとお水をあげて、土に水分を含ませます。

そして、もう半分土を入れて、もう一度お水をあげて、土に水分を含ませ混ぜます。

1ステップ 「種を播きます。」

実演



2. 種を播きます。〈すじまき〉

- 土に10cm間隔で、深さ1cmくらいの溝を2列、プランター幅の棒を使って作ります。
- 種が重ならないように、1cmの間隔で種を播きます。
- 浅く土を被せて、上から軽く押さえ、土と種をなじませます。
- 上からなじむ程度にお水をあげてください。

1ステップ 「種を播きます。」

実演



3. ネットを張ります<虫除け>

- ネットをプランターに合わせて切ります。
(標準プランターであれば140cm×90cm)
 - 針金をプランターにセットします。
 - ネットをかけます。
 - すそを麻紐でしばります。
- (この際すき間が開かないように)

【ポイント】虫かごにしないために

種を播いたら、すぐにネットをかけましょう。
1匹でも入ってしまうと、虫かご状態になっ
てしまいます・・・!!

1ステップ 「種を播きます。」

実演

【ポイント】発芽までの水遣りのポイント(種まきからだいたい3日間)

芽が出るまでは、常に表面が湿っているように保ちましょう。

(にぎってバラける程度)

水をやりすぎると腐ってしまいますが、

乾かしすぎると枯れてしまいます。

また、日光による蒸散を避けるために、

発芽までは、日が当たらず、風通しが良いところにプランターを置き、

発芽後は、日当たりの良いところに移すとよいでしょう。

<だいたい種まきから1週間くらい。その後さらに1週間後>

2ステップ
「間引きをします。」

最終的なゴールを決めるポイントになります。
どんなカブを育てたいのか?考えながら作業しましょう。
ちなみに、間引いた葉っぱ(間引き菜)も
おいしくいただけますよ!

2ステップ 「間引きをします。」

実演



● 順次間引きをします。

- 本葉が出たら、株の間が3~5cmになるように、間引きをしてください。
- 本葉が3~4枚になったら、株の間が10cmになるように、間引きをします。

<5~8cmのカブを目指すなら、↑まで>

- 本葉が5~6枚になったら、株の間が15cmになるように間引きをします。

<10~12cmのカブを目指すなら↑まで>

2ステップ 「間引きをします。」

実演

● 順次間引くのが面倒なときは・・・

<5～8cmのカブを目指すなら>

- ・ 本葉が3～4枚になったら、一気に株の間が10cmになるように、間引きをします。

<10～12cmのカブを目指すなら>

- ・ 本葉が3～5枚になったら、一気に株の間が15cmになるように間引きをします。

2ステップ 「間引きをします。」

実演

●間引きのタイミング

- ・ 葉が絡んだり、株が混み合ったり、肥大した白い部分が、隣と当たるようなときは、株の間が詰まっている状態。
- ・ 間引いて、株の間をあけてあげてください。

【ポイント】水の管理

土の表面が乾いて白っぽくなったら、朝のうちにお水をあげましょう。

【ポイント】追加の肥料

もし、栽培途中で、葉が黄色くなるようなことがあったら、液肥をあげましょう。

2ステップ 「間引きをします。」

【ポイント!】液肥の扱い方

液肥は、今回は、1,000倍に希釈します。

例えば、飲み終わったペットボトルを使用するようなジョウロを使えば、容量の計算が簡単になります。

<最初の収穫がたいたい種まきから1ヶ月くらい>

3ステップ
「収穫します。」

必要な分だけ、
生長具合を見ながら、収穫しましょう。

3ステップ 「収穫します。」



●収穫します。

<株の間が10cmのとき>

- カブが5～8cmのあいだに、
順次収穫してください。

<株の間が15cmのとき>

- カブが12cmくらいのところに、
収穫し終わると良いでしょう。



※必要な分だけ、間引くように収穫すると、
管理が楽になります。

3ステップ 「収穫します。」

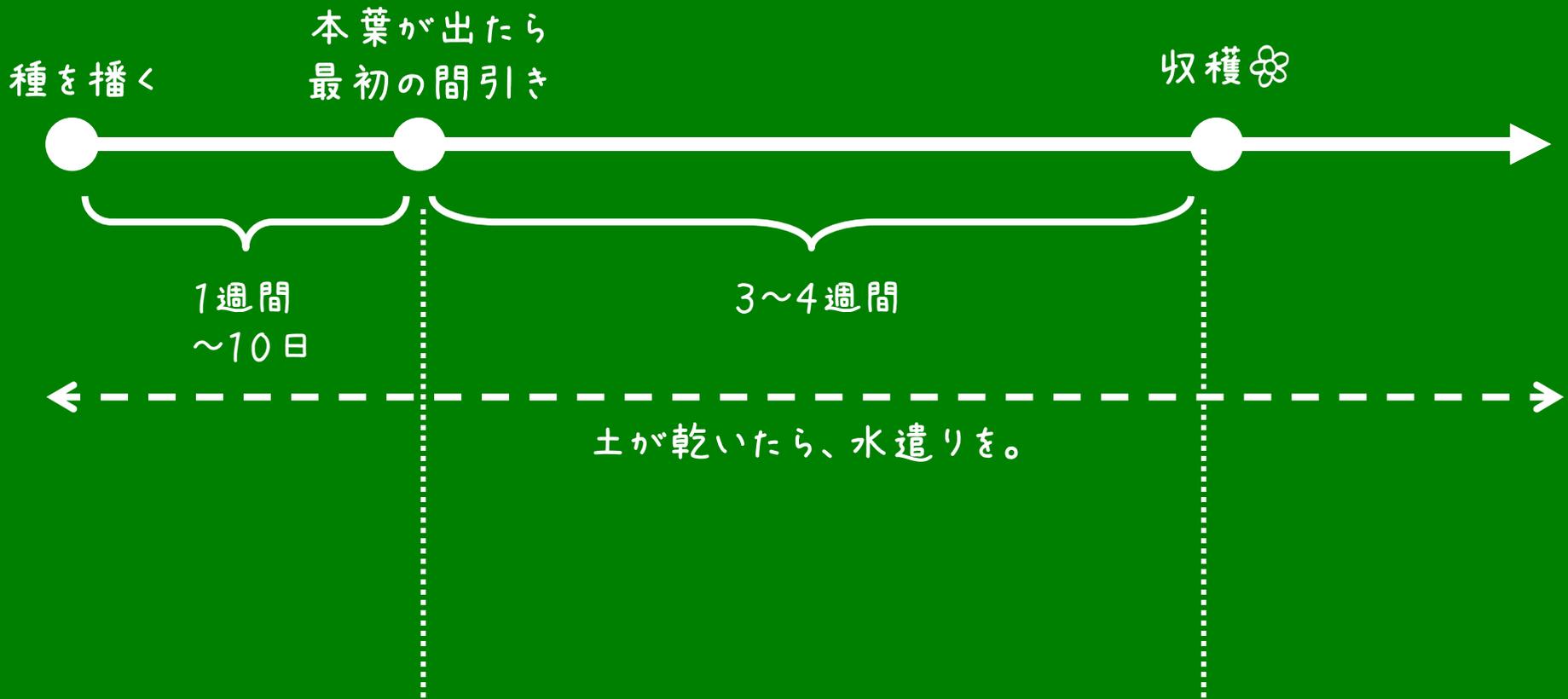
●上級者向け

カブのトレイ栽培 <例>



カブを育てるスケジュール

<カブと私の1ヶ月間♡>



その他の根菜のヒント①

二十日ダイコン

- 育て方は、カブとほぼ一緒。
- 間引き後の株の間は、3~5cmくらいあければOKです。
- とっても簡単!

- 名前のとおり、種まきから20日ほどで収穫ができます。
- 二十日ダイコンには色々な種類があって、赤丸や白いミニダイコン、楕円形の紅白楕円形など選べます。
- 同じ育て方なので、1つのプランターで3種類を育てておくとサラダのいろどりにぴったりです。

おすすめ品種「コメット」⇒



その他の根菜のヒント②



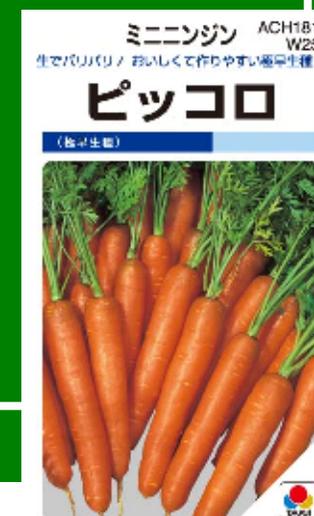
ミニニンジン

- ・生育期間が長い(100日)ので、やや中級向けかもしれません。
- ・種まきは、8月上旬。なので、来年是非チャレンジを!
- ・発芽するまでが、カブ以上に気を使います。

絶対に乾燥させないこと!

- ・株の間は、最終的に5~8cmに。
- ・実は、葉っぱがとてもおいしいです。間引き菜の葉っぱも是非食べてみて!

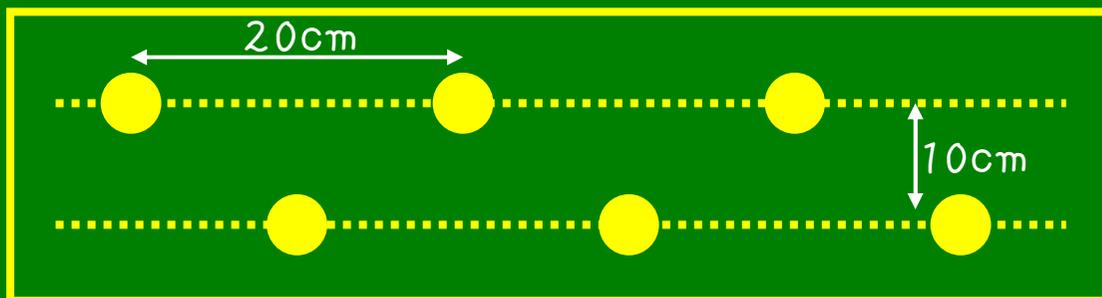
おすすめ品種「ピッコロ」⇒



その他の根菜のヒント③

聖護院ダイコン

- ・種まきは、9月。生育期間は、大体60日です。
- ・基本的な育て方は、カブと同じ。
- ・ただし大きくなるので、間引きは、本葉3~4枚の時に一回。
↓標準プランターなら以下のように間引きをします。



おすすめ品種「早太り聖護院」⇒

