



大地のめぐみ



BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No. 5 キャベツ



絵手紙アートの一ポイントレッスン 重なり合う大きな葉を墨の線でのびのびと。外葉は濃い緑に、中心の葉は黄緑にぬり、丸みとみずみずしさをだしました。(絵と文・土屋 淑子)

キャベツめふしぎ

生食にぴったり灯台キャベツ

キャベツは葉菜類では最も多く栽培されています。大きく分けると寒玉系(冬系)と春系の2つのグループに分けられます。水分が少ない寒玉系に対して、春系は葉が柔らかく甘みもあって、生で食べるのに向いています。このほか紫キャベツや芽キャベツなどもあります。千葉県内では春系キャベツの栽培が主流で、銚子産の「灯台キャベツ」が有名です。



■寒玉系 葉の表面の凸凹が少ない
 (冬系) 葉の巻きがしまっている

■春系 葉の表面の凸凹が強い
 葉の巻きが比較的ゆるい



収穫期のキャベツ畑。大きく広がった外葉は固く食べられません。が、太陽の光を十分に受けて結球を大きくします

に出るので大きくふくらみ球状になります。こうした状態を「結球」と呼びます。結球した野菜は中の葉が柔らかく日持ちがする上に、運ぶ際も傷つきにくく便利です。

祖先が同じキャベツの仲間

キャベツは古くから栽培されてきた野菜の一つですが、もともと結球していたわけではありません。原種はヨーロッパ南部、地中海沿岸地方などで自生している、現在の「ケール」に近い植物と考えられています。これが世界中に広まり、キャベツをはじめカリフラワーやブロッコリーなどさまざまな野菜が誕生。13世紀ごろには結球するキャベツができたとみられ、日本に伝わったのは江戸時代。本格的な食用品種の栽培は明治時代からといわれています。

葉はなぜ巻いているのか？

苗を植えるとまず葉が地面に張り付くように伸びます。



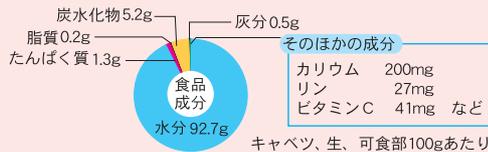
苗を植えてすぐには葉が丸くなりません

20枚くらいできて密集すると、新しい葉は外へ広がることができずに立ち上がります。すると葉の外側によく日が当たるので生長が早く中心に向かって曲がります。芯の先からはさらに新しい葉が次々

ビタミンUが胃の粘膜を強化

キャベツにはビタミンC、カリウム、リンが多く含まれます。ビタミンCは特に外側の葉と、芯に近い部分の葉に多く含まれています。茹でるとビタミンCは減りますが、かさが減った分だけ多く食べられます。

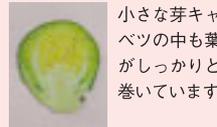
また1948年にキャベツから発見されたビタミンUは、胃の粘膜を強化する作用があり、胃腸薬の成分にもなっています。



る物質です。熱に弱いので生で食べるのが効果的です。

芽キャベツの栄養にも注目

芽キャベツはキャベツとは別に芽キャベツという植物があり、茎と葉の分かれ目にできる芽が発達したものです。専用の品種が育てられています。芽キャベツに含まれるビタミンCはキャベツの約4倍。ほかにもビタミンB1、葉酸、カリウムなどの栄養素や食物繊維を多く含む優れた野菜です。ポトフや油炒めなどに利用できます。



小さな芽キャベツの中も葉がしっかりと巻いています

世界で広く栽培されているキャベツ

選び方と保存方法

★上から少し押し試みてある程度の固さがあり、ふわふわしていないもの
(ただし、春系キャベツの葉の巻きはゆるめです)



★葉は緑色が濃く、つやがあるもの

★切り口がみずみずしく新鮮なもの

★カットして売られているものは、芯が伸びていないもの

はがした葉はなるべく早く食べ切る

乾燥を防ぐためにポリ袋に入れたり、ラップで包んで冷蔵庫で保存。カットして売られているものは鮮度が落ちるのが早いので、なるべく使い切りたいものです。余ったら塩もみして浅漬けにしたり、酢につけてピクルスにも。キャベツのピクルス「ザウアークラウト」はヨーロッパ、特にドイツの代表的な発酵食品です。

日本生まれのハボタン



寒さに強く、色鮮やかなハボタン(葉牡丹)は、正月から春にかけて花壇でよく見られます。白や赤紫のコントラストが見事です。日本にキャベツが伝わってきた江戸時代、「牡丹菜」や「オランダ菜」、「玉菜」などと呼ばれていました。食用品種を鑑賞用として美しく品種改良したものがハボタンです。葉の縁がウェーブ状のものや、葉が縮緬状のものなど、さまざまな品種があります。寄せ植えが楽しめる小ぶりのものが主流で、人気を集めています。また近年は、切り花用の品種の開発も進んでいます。



産地情報 海洋性気候を活かした 銚子市の春系キャベツ

太平洋に突き出た銚子市は海洋性の気候で冬でも暖かく、春系キャベツの栽培に適しています。強い海風は寒気を払って霜が降りるのを防いでくれます。ある程度生長したキャベツは寒さに当たった後に春になると、とうが立って味が落ちるものです。3～4月頃、とうが立っていない品質のよいキャベツを市場に出荷できる主な産地は、関東では銚子市と神奈川県三浦半島などです。

また、春系キャベツは寒玉系キャベツに比べて葉が柔らかく、生長が早いために、余りに葉が詰まり過ぎて結球が割れてしまうこともあります。農家は一つ一つキャベツの状態を注意深く見極め、収穫のタイミングを図ります。

銚子市のキャベツ畑の近くで見られる風力発電の風車。海風も野菜作りに一役買っています



キャベツミニデータ 平成17年データ

千葉県産出額 / 115億円 全国順位2位(13%)

県内の主な産地(作付面積順)

●銚子市(62.3%) ●野田市(6.0%) ●旭市(4.8%)



みどりのマーケット

JAちばみどり・女性部 銚子支部直売所

■銚子市三軒町15-1
(JAちばみどり銚子支店)
TEL.0479-22-6123
<http://www.ja-chibamidori.or.jp>



営業時間 / 毎週火・木曜日の
9:00～15:00

交通 / JR銚子駅から徒歩約
5分

※銚子市役所敷地内で日曜朝市も開催。1月はお休み、2・12月は8:00～、3～11月は7:00～(売り切れ次第終了)。



キャベツの発芽および生育の適温は20℃前後ですが、苗の時は30℃付近の高温にも耐えられます。ポイントは高温に弱くなる生育中期から後期を適温で栽培できるように作付計画を立てることで。

今回の冬どりキャベツは8～10月の害虫対策ができれば、栽培は最もやさしいです。また、冬場に結球表面が凍結すると、葉が枯れてしまうので、早めに収穫を終えることも大切です。

品種は春系、冬系どちらでも良いですが、収穫期に氷点下2℃前後になる地域では、寒さに強い冬系をおすすめします。

①種まきの準備

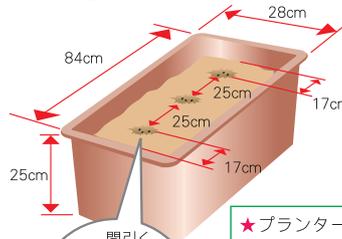
3株植えを目安にして50～60ℓ入りの長方形のプランターを準備します。20ℓ入り程度の丸型のものや肥料の空き袋などを使う場合は、1株植えを目安にします。

用土は市販の黒土が小粒の赤玉土60ℓと、堆肥または腐葉土40ℓを混ぜ合わせ、次に苦土石灰100g、有機配合肥料350g(低度化成肥料ならば250g)を混ぜ合わせて、プランターへ入れて土になじませます(または市販の野菜栽培用土を使用)。

②種まき

プランターへ直接まいた方が管理は容易です。1か所に3粒、深さ0.5cmに種をまき深さ分だけ土をかけ、手の平で押さえます。

★3株植えのプランター

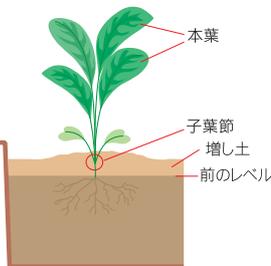


1回目の間引き
3本を2本に

- ★プランターの置き場所は、日当たりと風通しのよい場所が最適。
- ★水やりは用土の表面が白く乾いてきたら、プランターの底からしみ出る程度に(生育に応じて約1～1.5ℓ)。

③間引き

1回目は本葉1～2枚頃に2本に、2回目は本葉3～4枚頃に1本にします。この時、子葉節まで増し土をしておくと株元がしっかりします。



2回目の間引き後の増し土

④追肥

追肥※の1回目は本葉7～8枚頃に低度化成肥料または有機配合肥料15gを株間とプランターの周囲に施します。2回目と3回目は同肥料をそれぞれ20日毎に

20g程度施し、土はかけません。※追肥(ついひ) 作物の生育の途中で必要に応じて与える肥料。

⑤下葉かき

下葉が黄色くなってきたら除去します。この時上の方の葉の裏を観察して、粟粒のような昆

虫の卵塊や幼虫を見つけたらつまみ捕ると、害虫の被害を未然に防げます。

⑥収穫

種まき後70日くらいで結球が始まり、さらに40日後で収穫ができます。



収穫期を迎えたキャベツ。冬系品種中央と春系品種両脇

★害虫対策

冬どりの場合は病害は特に問題ありませんので、害虫対策が大切です。苗がまだ小さい頃、茎の根元を食べるネキリムシや芯を食べるシンクイムシに食べられると、その株は枯れたり発育を止めてしまいます。また苗が生長してからも、アオムシやコナガの幼虫などに要注意。

あらかじめ土壌用の殺虫剤をプランター当たり3gを、表層の土(表面から4～5cmの深さ)に混ぜて種まきをします。生育中に害虫を見つけたらつまみ捕るか、葉面用の殺虫剤を散布します。なお、防虫網でプランター全体を覆えば、無農薬栽培も可能になります。

栽培カレンダー

	8月	9月	10月	11月	12月
作付時期	種まき				収穫
作付例(作業の目安)	①②③	④⑤	④⑤	④⑤	⑥

