

食卓で使う今月の作物

カリフラワー

キャベツの仲間、ブロッコリーの突然変異で白化したものだといわれています。日本には明治初期に伝わりました。色の白さと歯ざわりのよさが特徴で、和・洋・中さまざまな料理に使えます。



カリフラワーは見た目が綺麗でサラダなどに欠かせない野菜です。ぜひ、栽培してください。

姫路東営農センター 営農指導員
瀬川 晴雄

▼栽培のポイント

定植前に、苦土石灰と完熟堆肥を施してよく耕します。その後、畝幅80〜90cm、高さ15cmの植え付け床を作ります。

定植は、本葉5〜6枚の時に成長した苗を株間45cm間隔で植え付けます。定植の際、株元が少し高くなるくらいで植え付け、活着を促すために株元にしっかりと灌水します。栽培のポイントは、生育初期に株元が乾燥しないよう灌水や敷きワラをして生長を促します。また、生育期間中はコナガやヨトウムシ・アオムシなどの害虫が発生しやすいので、見つけしだい殺虫剤を散布します。

追肥は、定植してから20日後に株元へ化成肥料を施し、その後は本葉10枚時に2回目を、15枚時に3回目の追肥をします。追肥の際は、中耕と土寄せを併せてしましょう。

カリフラワーの収穫は、花蕾が見え始めたら、早生で15日、晩生は30日後くらいで収穫できます。また、秋口頃まで収穫できますので、防寒として外葉をワラなどで結びましょう。

【マメ知識①栄養】

ビタミンCが豊富

ビタミンC、B1、B2、カリウム、糖質、タンパク質、食物繊維

美肌効果や風邪予防に欠かせないビタミンCが多く含まれており、加熱しても損失が少ないのが特徴です。茎にもビタミンCが含まれるので、捨てずに活用しましょう。

【マメ知識②ゆで方】

小麦粉を入れる

沸点を上げて、ふっくら。変色も抑えます。

カリフラワーをゆでるときは、小麦粉を水で溶いたものを湯に加えます。沸点が上がって短時間でゆで上がるため、ふっくら仕上がりがビタミンCの流出もストップ。変色も防ぎます。

いまさら聞けない
農作業のコツ!

病害防除

7月は湿度が高く、野菜の病気に注意したい時期。被害を最小限に抑えるために小まめに観察して病気の発生を見逃さないようにしましょう。

◎注意したい野菜の病気

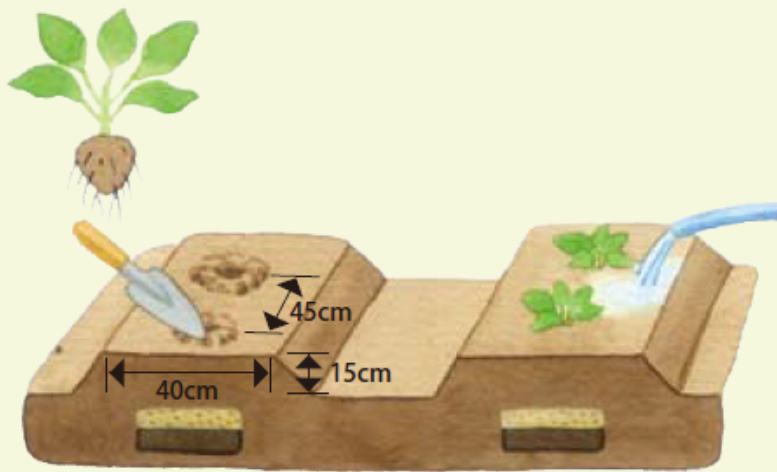
- うどんこ病(原因:カビ)
葉の表面に白い粉状のカビが生え、場合によっては枯れることがあります。
- べと病(原因:カビ)
葉の葉脈に沿った角型の黄色い斑点が発生し、葉裏に灰色のカビが生えることがあります。
- 軟腐病(原因:細菌)
地面に接した葉などから発生し、しだいに株全体が腐敗し、悪臭を放ちます。
- モザイク病(原因:ウイルス)
葉全体が萎縮したようなモザイク症状を示します。アブラムシが葉に寄生することで発生します。

◎ポイント

野菜が病害に感染した場合は、治療効果のある薬剤を散布します。病気の症状がひどい場合は、感染した苗を圃場外に持ち出すか、焼却処分します。野菜が病気に感染しないように、適切な時期に防除剤を散布して病害の発生を防ぎましょう。

3 植え付け

- 極早生・早生は本葉5～6枚、中生・晩生は7～8枚で畑に植え付ける。
- 植え終わったら株のまわりにたっぷり灌水する。



株元の排水不良は禁物



- 最適
鉢土と定植床が均一になるくらい
- × 深植えすぎる
- × 株元が低すぎる

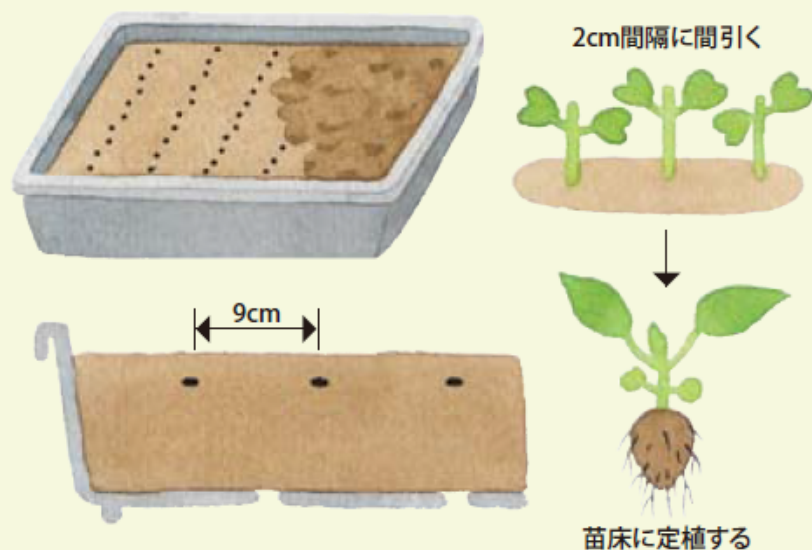
4 管理

- 追肥は植え付け20日後、1株当たり化成肥料を大さじ1杯施し、土をやわらげながら上に盛り上げる。
- 本葉10枚時に2回目を、15枚時に3回目の追肥をする。
- 花蕾が直径7～8cmになったころ、防寒や花蕾の汚れを防ぐ手立てをする。防寒を必要とするときは、外葉を束ねてわら(プラスチックテープでもよい)で結ぶ。寒さがあまりきびしくないところでは、葉をちぎって帽子のように覆うだけでもよい。

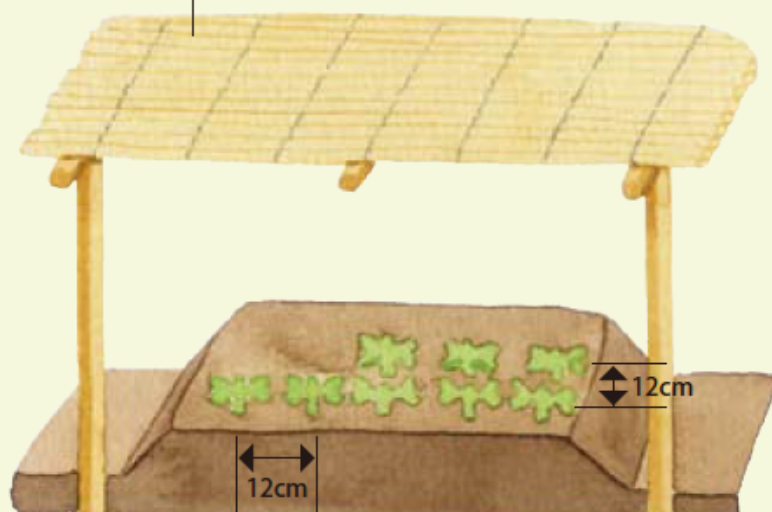


1 苗づくり

- 夏まき秋・冬どり栽培の場合、7月に苗づくりを始める。
- 種をまき、本葉が出始めのころ、2cm間隔に間引く。
- 本葉2枚のころ、苗床に定植。
- 少ない本数ならポリ鉢に直接種をまいて育苗し、育つにつれて間引きし、1本立ちにする。

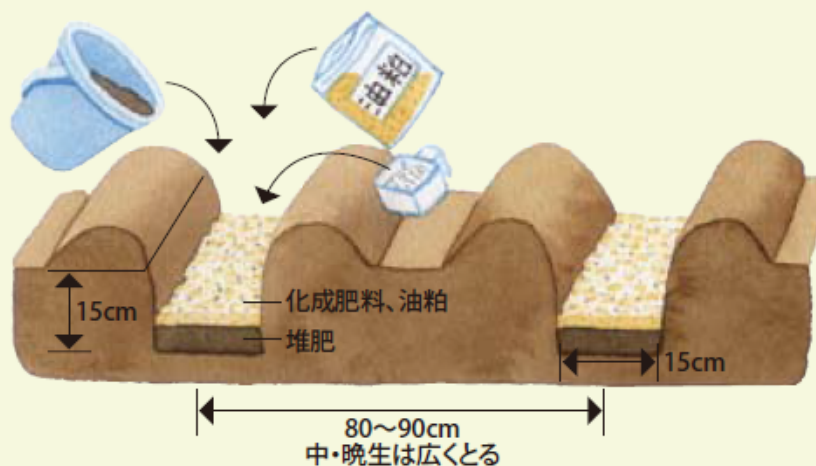
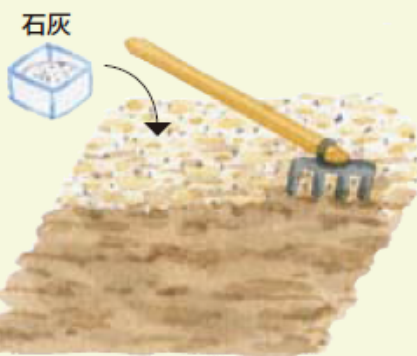


苗床の上をよしずや寒冷紗で覆って日よけをする



2 畑の準備

- なるべく早めに石灰をまいて、20～30cmの深さによく耕しておく。
- 畝の長さ1mあたりに堆肥7～8握り、化成肥料大さじ3杯、油粕大さじ5杯を施す。



80～90cm
中・晩生は広くとる