

食卓で使う今月の作物

プチヴェール

プチヴェールは、芽キャベツに似た野菜で、栄養価が非常に高いのが特徴です。一見サラダ菜のような見た目、夏に植えると秋から冬の間に掛けてとれ続けることができ、さまざまな料理に使えることから、家庭の食卓で重宝します。

プチヴェールは、素揚げやおひたしにすると歯ごたえが良く、美味しい野菜です。ぜひ、栽培にチャレンジして下さい。

姫路飾磨・南宮農センター 営農指導員
岸原 暢弥

▼栽培のポイント

定植前に、完熟堆肥や油粕を十分に施してよく耕します。その後、畝幅90〜120cm、高さ15cmの植え付け床を作ります。定植は、本葉5〜6枚に生長した苗を、株間80cm間隔で植えます。定植の際、株元が少し高くなるくらいで植え付け、活着を促すため株元にしっかりと灌水します。

栽培のポイントは、元肥を十分に施して、草丈70〜80cmの大株に育てることです。また、生育初期にはコナガヤアオムシ・アブラムシなどの病害虫が発生しやすいので、早期に防除しましょう。追肥は、下方のわき芽が伸び始めた頃に畝の肩の部分に1回目を、その後は15〜20日間隔で2回施します。追肥の際は、土寄せも併せてしましょう。

プチヴェールの収穫は、わき芽が幅4〜5cmに肥大した頃が適期です。わき芽の生長に合わせ、下の方から順次摘み取りましょう。

いまさら聞けない 農作業のコツ！

鳥害対策

カラスやヒヨドリ・ムクドリ・スズメ・ハトなどは、収穫適期の野菜に近付き、食害などをもたらしますので、防鳥対策をしっかりとしましょう。

◎主な鳥害対策

- ・防鳥ネットを使う
野菜を栽培している畝に支柱を立て、防鳥ネットで覆います。鳥が通り抜けできないように、網の目の大きさが2〜5cmのネットを使います。
- ・反射テープを張る
鳥は、光の乱反射に驚きやすいので、光って見えるものは効果的。トウモロコシやインゲンなどを栽培した畝の上には、銀色や赤色のテープを張りましょう。
- ・防虫ネットや寒冷紗で畝を覆う
草丈の低い葉菜類やイチゴなどの野菜に効果的です。畝全体にトンネル支柱を立てましょう。

◎その他の対策

- ・テグスを張る
- ・トウモロコシなどの果実に網をかぶせる
- ・CDやゴミ袋で作った擬似カラス、かかしなどを設置する
- ・鳥の餌にならないよう、野菜の取り残しをなくす



【マメ知識①栄養】

抜群の栄養価

ビタミンC・カロテン・鉄分・カルシウム

アブラナ科のプチヴェール。実は、同じくアブラナ科のケールと近い関係にあります。そのため、栄養価は抜群。カルシウムは牛乳の4倍、カロテンはカボチャの6倍含むといわれ、栄養価のバランスに優れています。

【マメ知識②食べ方】

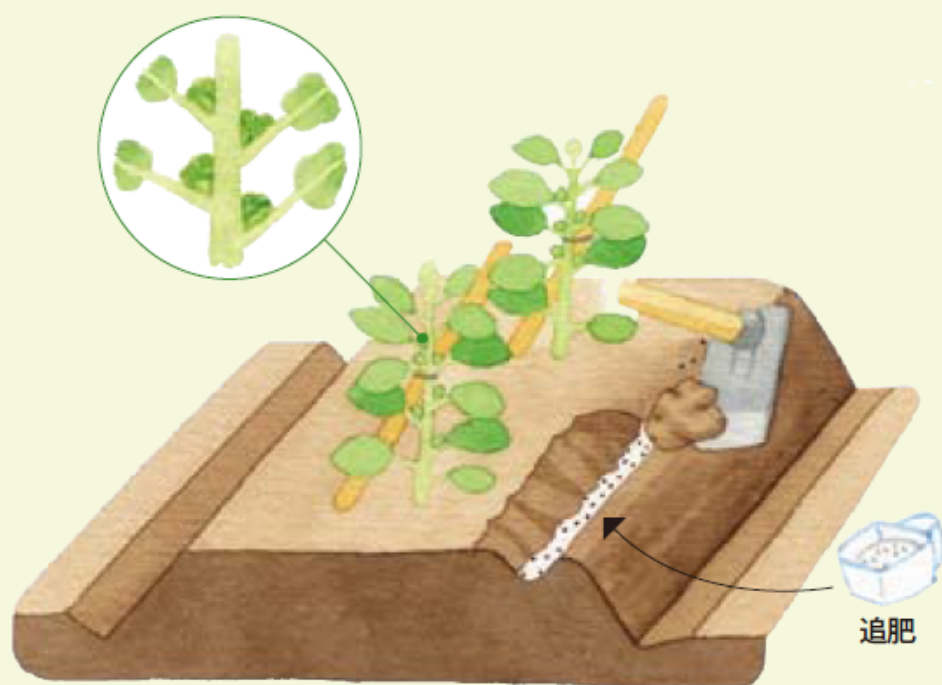
さっと茹でるだけ

熱湯に塩を入れて、1分半〜3分ほど茹でましょう。

生では少しごわごわするので、熱湯でさっと湯がきましょう。そのままサラダやおひたしにしても美味しいですし、炒めてもOK! 和食、洋食、中華とどんな味付けもなじみます。

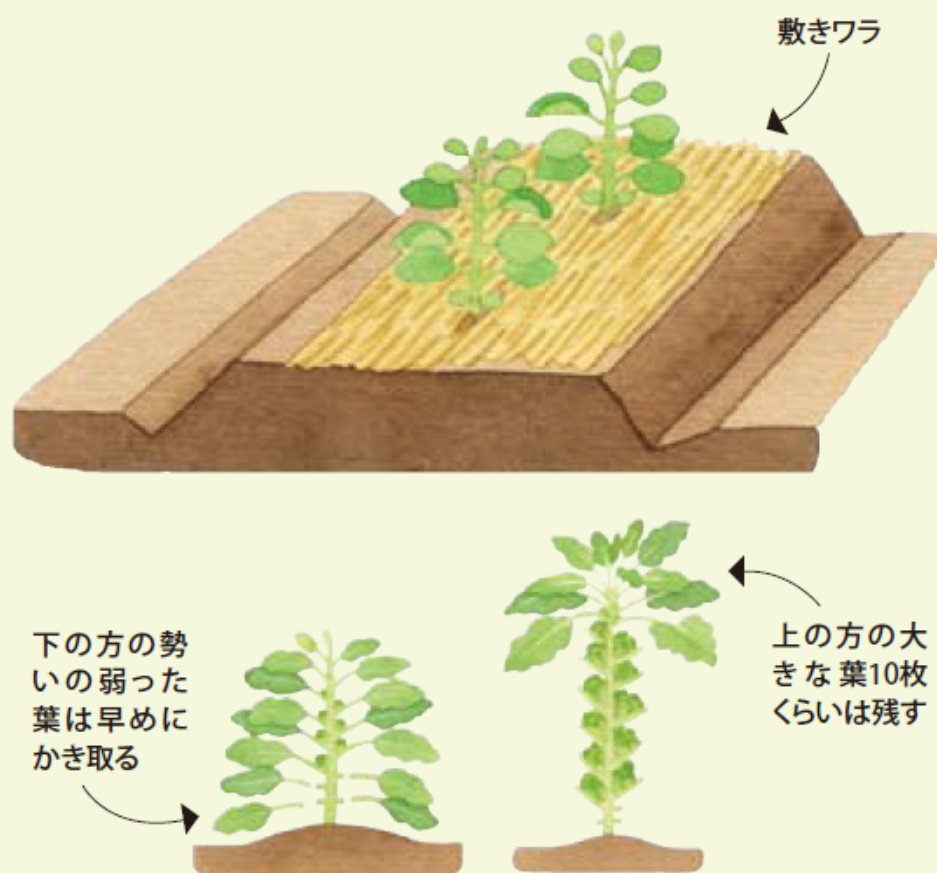
3 追肥・土寄せ

- 下方のわき芽が伸び始めたころから、畝の片側に軽く溝をつかって肥料を施し、土を返すようにして畝を形づくる。
- 風当たりの強い所では支柱を斜めに立てて誘引する。
- 15～20日間隔で2回目と3回目の追肥をする。2回目は1回目と反対側の畝に、3回目は畝のところでまき土に混ぜる。



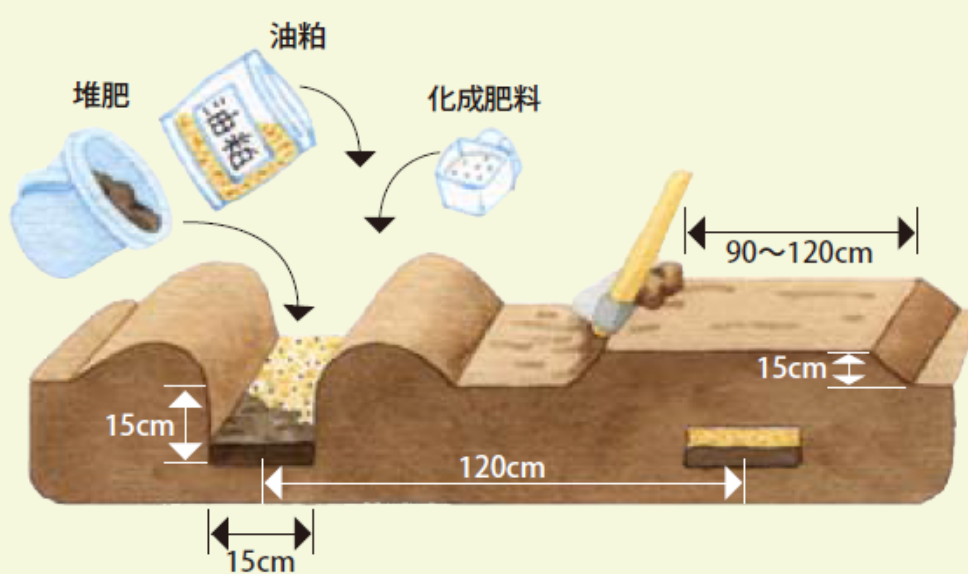
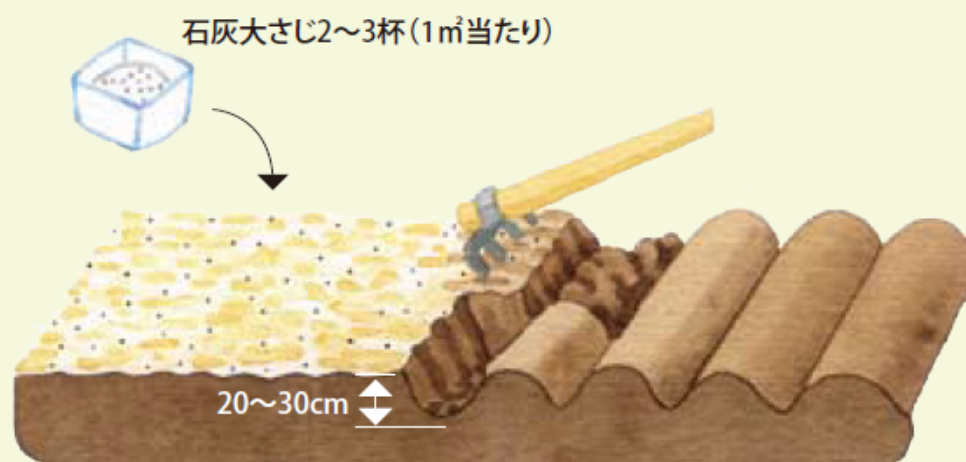
4 管理

- 夏は敷きワラをして乾燥を防ぐ。
- 下の方の勢いの弱った葉は早めにかき取る。
- 上の方の大きな葉10枚くらいは最後まで残す。
- アブラムシがついたら、早めにわき芽をかき取り、握りこぶし一つほどあけると被害が上部まで広がるのを防げる。
- わき芽が4～5cmに肥大したら収穫適期。わき芽の生長が進むにつれて下の方から順次摘み取る。



1 畑の準備

- 8月ごろの植え付けに向けて畑を準備する。
- 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。



2 植え付け

- 用土が乾いたら、たっぷりと灌水し、購入した苗を根鉢を崩さないよう、ていねいに畑に植え付ける。
- 80cm間隔で苗を植え、植え終わったら株のまわりにたっぷりと灌水する。

