



## 食卓で使う今月の作物

# カブ

キャベツや菜の花、ブロッコリーなどと同じアブラナ科に属するカブ。日本人が古くから親しんできた野菜で、春の七草の一つ「すずな」としても知られます。また、全国各地で栽培され、聖護院かぶ(京都)、日野菜かぶ(滋賀)など地方固有の品種が多いのも特徴です。

カブは、寒い時期に煮物にすると美味しいです。ぜひチャレンジしてください。



姫路臨海営農センター 営農指導員  
柳谷 昌彦

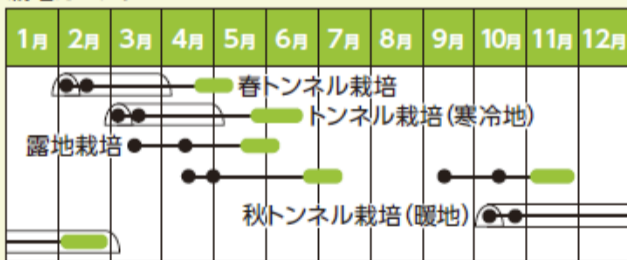
### 【マメ知識 栄養】

## 消化酵素を含む

ビタミンC、カリウム、ジアスターゼ

実の大部分は水分ですが、消化酵素のジアスターゼが含まれ、胃もたれ、胸やけに効果的。葉は実よりも栄養価が高く、カロテン、ビタミンB群、カルシウムを含みます。

### 栽培カレンダー



## ▼栽培のポイント

はじめに、苦土石灰と完熟堆肥を施して深く耕しておきます。その後、畝幅60〜100cm、高さ10cmの畝を作ります。その後、浅くすじを付けて2〜3条まきにし、薄く1cm程度覆土します。発芽後、本葉2〜3枚頃と5〜6枚頃に生長した時に間引きをして、最終的に株間が10cm間隔になるよう、小さいものや形の悪い苗を間引きます。

栽培のポイントは、球の肥大期に土壌が極端な乾燥や湿潤状態を繰り返してしまうと、裂根(玉割れ)ができるので適度に灌水しましょう。また、追肥は本葉2〜3枚の頃に化成肥料を株元に施用し、その後15〜20日間隔で計2回します。その際に、土寄せと中耕を併せてしましょう。収穫は、根径が5cmほどに生長した頃が適期です。秋まきでは50〜60日、春まきで30〜40日で収穫ができます。

## いまさら聞けない 農作業のコツ!

### 石灰の散布

野菜の栽培に適する土壌酸度は、pH6.0〜7.0の弱酸性から中性。しかし、日本は雨が多く、土壌のpH値が酸性に傾く傾向があります。土の酸性化(pH5.0以下)による野菜の生育障害を防ぐためには、石灰の散布が有効です。

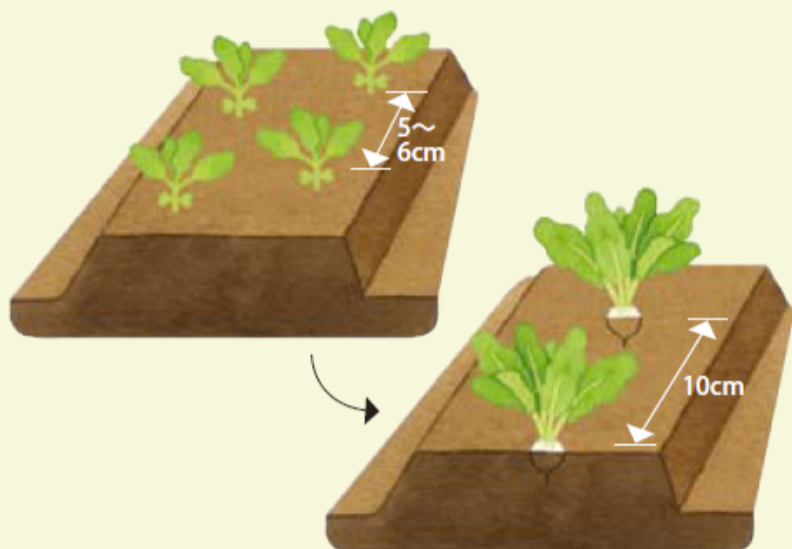
石灰は、カルシウム分を補給させるだけではなく、トマトの尻腐れ病対策などに有効な資材です。石灰資材はカルシウムを多く含んだ消石灰と、マグネシウムを含有した苦土石灰、リン酸・カリウムを含有した重焼燐など、3つのタイプに分けられます。また、この3タイプの資材を組み合わせる使用するのも効果的です。ただし、消石灰は土壌の酸度調整で効き目が強く表れる資材なので、頻繁に使用しない方が良いでしょう。

### 主な野菜の好適pH値

ホウレンソウ	6.0~7.5
キャベツ	6.0~7.0
タマネギ	5.5~7.0
ニンジン	5.5~7.0
トマト	6.0~7.0
ダイコン	6.0~7.5
ハクサイ	6.0~6.5

## 4 間引き

- 本葉2～3枚頃と5～6枚頃に生長した時に間引きする。
- 最終的に株間が10cm間隔になるように仕立てる。



## 5 追肥・害虫防除

- 1回目の追肥は本葉2～3枚の頃に化成肥料を株元に施用し、その後15～20日間隔で2回目を施す。
- 小さいうちからコナガ、ヨトウムシ、アブラムシなどの害虫に食害されやすいので注意し、殺虫剤散布やべた掛け資材で防除する。



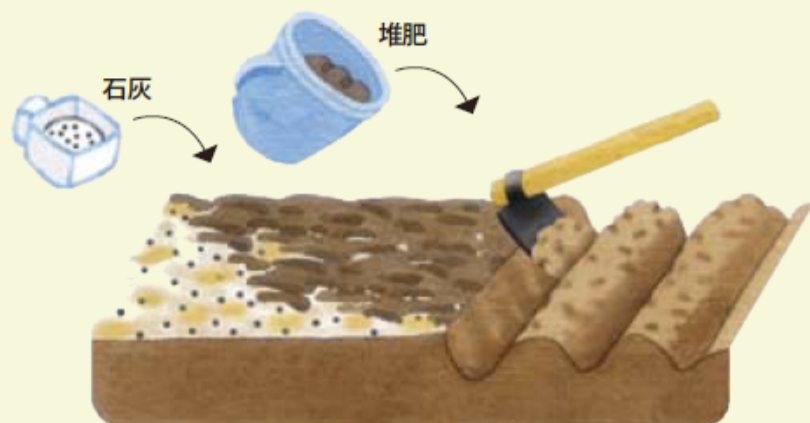
## 6 収穫

- 根径が5cmほどに生長した頃、収穫して食べる。若いうちは葉もおいしい。



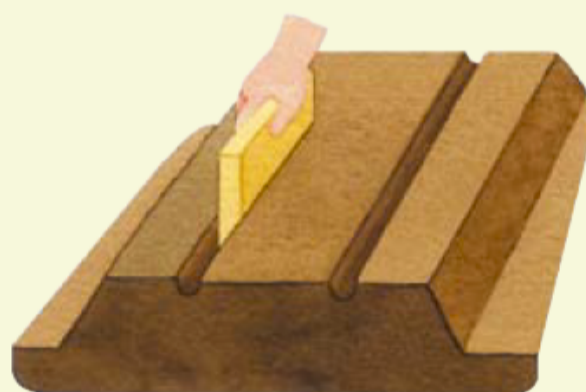
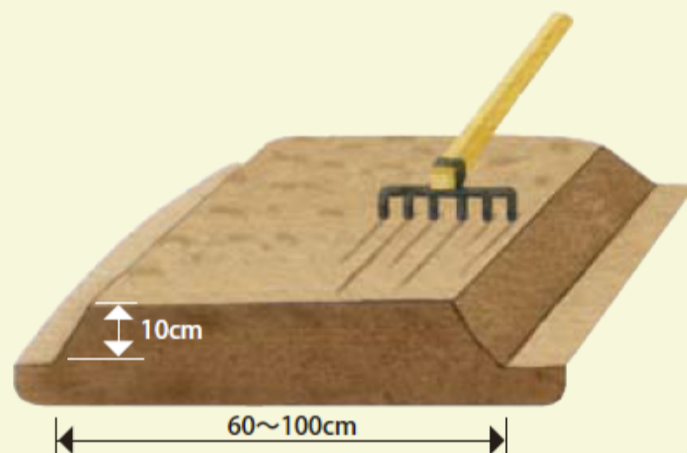
## 1 畑の準備

- 苦土石灰と完熟堆肥を施して、15～20cmの深さによく耕しておく。



## 2 まき溝づくり

- 幅60～100cm、高さ10cmの畝を作る。
- 種が小さいので、表面をできるだけ平らにならし、板切れを押さえつけて2～3条のまき溝を作る。



## 3 種まき

- 種をまき、薄く1cm程度覆土する。

