

# キャベツ

科名：アブラナ科  
 原産地：イギリス南部から地中海沿岸  
 生育適温：15～20℃ 発芽適温：15～30℃  
 別名：かんらん、たまな

## ◎ 栽培カレンダー

作型	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
夏まき栽培								種まき	植付け			収穫
								○	-----x-----			□□□

## ◎ 栽培に必要なもの(10㎡あたり)

キャベツ種……………0.7ml  
 苗を購入する場合は苗 48本  
 肥料:堆肥 30kg  
 苦土石灰 1.0kg  
 元肥用化成肥料(10-8-9)1.5kg  
 追肥用化成肥料(10-2-9)1.0kg



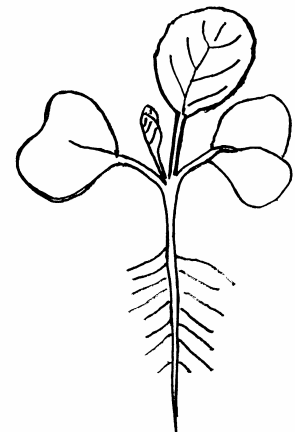
### 畑づくり

- ・ 9月の初旬に植付けするので、夏休み前に堆肥や苦土石灰を施用して土づくりを行っておきます。
- ・ 植付け前に元肥を施し、120cmのうねをたてます。
- ・ 水はけの悪い畑では高うねとします。

移植期の苗

### 育苗

- ・ 8月上旬に育苗箱(深さ8～10cm程度)に種をまきます。
- ・ 床土は畑の土6に腐葉土(ふるいにかけて細かくしたもの)4の割合で混ぜたものを使います。
- ・ 種まきはすじ間8cm、種の間隔は1cm程度のすじまきとします。
- ・ 土をかぶせ、軽く押さえた後、十分にかん水します。
- ・ 発芽がそろったら、密生部を間引いて2cm間隔にします。
- ・ 本葉2枚のころ、12cmくらいのポリ鉢に移植します。
- ・ 6cm前後のポリ鉢にまいて、そのまま苗を育てる方法もあります。



## 広島市内産「キャベツ」

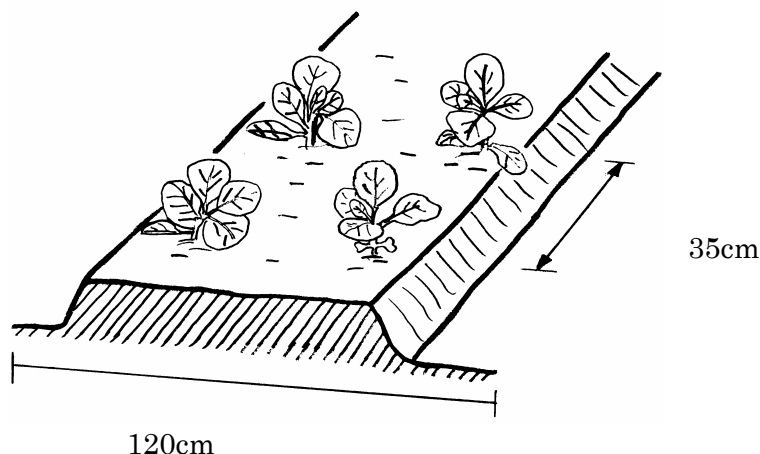
市内では、安佐南区や安佐北区可部地区でまとまって栽培されています。7月中旬～9月下旬は高温のため出荷は無理ですが、それ以外はどの時期でも出荷できるよう、品種や栽培方法の技術が確立されています。

## 植付け

うね幅 120cm

株間 35cm

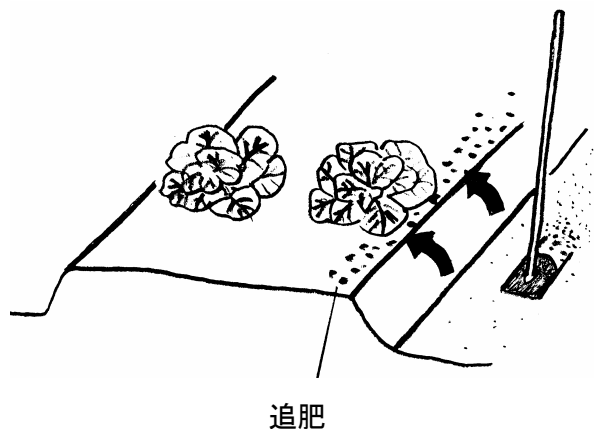
2条植え



- ・ 9月上旬に、本葉5～6枚のがっちりした苗を植えます。
- ・ できるだけ根を切らないように注意して、葉の付け根が埋まらない程度の浅植えとします。深植えにすると、2次根が発生して生育が遅れます。
- ・ 植付け後、ポットの土と畑の土の間にすきまができないように、たっぷりかん水します。

## 追肥と土寄せ

- ・ 植付け後1ヶ月くらいから、生育状況を見て追肥します。結球する時に肥料切れすると球太りが悪くなります。結球するまでに、2～3回追肥を施用し、除草をかねて軽く表面を耕し、土と混合します。
- ・ 株が風で振り動かされると、病害の発生を招くので、株元に土寄せをおこないます。



## 収穫

- ・ 約1～1.5kgに肥大し、球がしまってきたものから順次収穫します。結球部の頭を押さえてみて、固くしまった感じがすれば、収穫期と判断できます。また、農家の場合は、球の一番外の葉の縁がわずかに外にそり返り、結球表面が光沢を増してきたころを適期と判断して収穫しています。
- ・ 収穫期をすぎて畑に放置しておくと、裂球するため、適期に収穫する必要があります。



キャベツはビタミンCが多く、緑色の外葉にはカロチンも含まれています。また、胃腸障害に効くビタミンU等の特殊成分も含まれています。

ビタミンCは100g中50mg含まれており、日本人1日、1人当たりの必要量に匹敵すると言われています。ビタミンCは水にも溶けやすいため、水洗いする場合は細かく刻む前に行うなどの注意が必要です。