

# 彩菜栽

2017年  
8月

## 秋から春先まで、新鮮な味と 栄養価が魅力のブロッコリー



抗がん作用が高いと注目される野菜です。カロテンとビタミンCが豊富で、免疫力アップや抗ストレス効果も。カリウム、鉄、クロムなどのミネラルも含まれています。

家庭菜園で秋から早春まで長く取り続けるには、品種選びが大切です。頂花蕾だけでなく、側花蕾も取れる「頂花蕾側花蕾兼用」品種がおすすめです。

種まきの適期は7月中旬から8月上旬までです。育苗期は高温期に当たりますが、秋の生育適温下で最大成長するので育てやすいのです。頂花蕾は10月下旬、側花蕾は10月下旬から3月ごろまで長期間収穫できます。

育苗は、128穴のセルトレイ、少ない本数で良ければ3号ポリ鉢に3〜4粒まきとし、育つにつれて徐々に間引きし、1本立てにします。

セル育苗では本葉3〜4枚、鉢育苗ではやや大きく本葉5枚ぐらいの苗に仕上げ、本畑に植え付けます。育苗期間は暑い盛りなので、苗はできるだけ風通しの良い、涼しい場所を選び、強光時にはよしず、遮光ネットなどで覆い、灌水は朝夕にたっぷ

り与えるなど、常に目配りし、入念に管理しましょう。

保水力のある有機質に富む土壌を好むので、植え付ける畑には少なくとも半月ぐらい前に、植え畝の中央部に、くわ幅10〜12cmの溝を掘り、良質の堆肥と油かす、化成肥料を長さ1m当たり堆肥5〜7握り、油かす大さじ7杯、化成肥料同5杯ぐらいを施します。成長が盛んになったら月2回ぐらい、化成肥料を1株当たり大さじ1杯ぐらい追肥します。頂花蕾を収穫したときには多めに追肥し、側花蕾の発達を促します。

根は湿害に弱く、秋の多雨による病害の発生の恐れがあるので株元が低くならないよう、特に多雨後の排

水に注意してください。

茎の太さの割に草丈が高くなるので、風当たりの強い所では小支柱を立てて転倒を防止しましょう。

頂花蕾は径12〜13cmぐらいで収穫します。茎を長く付け過ぎると側花蕾の数が減るので、短く切り取ります。側花蕾は大きくはなりません。径4〜5cmほどで収穫します。いずれも蕾が大きく膨らむと品質を損ねますので、緑が濃く花蕾が締まっているうちに収穫します。

アブラナ科の野菜は、苗のうちからアブラムシ、コナガ、アオムシや黒斑病、軟腐病などにやられるので、早期に発見、適農薬を散布して防ぎましょう。

