

# 彩菜栽

2017年  
9月

## 茎が球形に膨らみ、 見ても楽しいコールラビ



茎の基部がカブのように球形に膨らむコールラビ。別名を球形カンラン(甘藍Ⅱキャベツ)とも。地中海沿岸地方の原産、葉はカリフラワーに似ていますが、キャベツの原始型ともいわれます。

日本に渡来したのは明治初期と古いのですが、あまり知られていなかったのは食べ方が分からず、和食に合わなかったためようです。

味はブロッコリーの茎の部分に似て、こくがあり、癖がなく、歯応えが良く

適度な甘味もあります。皮をむいて4〜5mmの薄切りにし、サラダやあえ物、クリーム煮にしたり、油揚げなどと合わせて煮物にしたりと、アレンジしてみると良いでしょう。ビタミンCはカブの3〜4倍、カリウムも豊富で、高血圧を予防し、免疫力を高め、美肌効果も期待できます。生育適温は、15〜20度、冷涼な気候を好み、キャベツよりも高温や低温に耐える力があるため、栽培しやすい野菜



球の下部の葉は、葉柄を2〜3cm残して切り取る



球の下部1〜1.5cmは堅いので切り落とす



緑色と紅色の品種を対にして鉢植えで楽しむのも良い

といえます。

種まきの適期は6月中旬から8月初旬ぐらまでの夏まきと、9月上旬から10月上旬の秋まきです。

畑は前もって石灰と堆肥を全面にまき、15〜20cmの深さによく耕しておき、種まきの前に、条間50cm、くわ幅の溝に、元肥として油かす、化成肥料を1平方m当たり、それぞれ大きじ3杯を施し、軽く覆土して、種子を2〜3cm間隔にまき付けます。

発芽したら育つにつれて間引き、最終株間を15〜17cmぐらいにします。生育の途中2〜3回、化成肥料を追肥しましょう。

3号ポリ鉢に4〜5粒まき、育つに

つれて間引き1株を残し、本葉4〜5枚の苗に仕上げ、プランターに株間15〜17cm植えとし、球形に膨らむ様子を見て楽しむのも良いでしょう。

球が4〜5cmに肥大した頃、図のように球から横に向かって伸びている葉の葉柄を2〜3cm残して切り取り、球の肥大を促します。

収穫は球径が5〜6cmに肥大した頃から逐次行います。大きくなり過ぎると肉質が堅くなるので、取り遅れないようにしましょう。

球の下部、根元付近は堅くて食べられないので、1〜1.5cmは切り除いてください。収穫物は新聞紙に包んで冷暗所に置けば4〜5日ぐらいは十分持ちます。