



彩・菜・栽

ブロッコリーとよく似ている カリフラワー

カリフラワーは地中海沿岸地方が原産とされ、ブロッコリーの兄弟で、栽培方法がほぼ同じです。

花蕾ができるのには一定期間、低温にあう必要があり、立派な花蕾をつけるには、種袋に書いてある種まき時期を守ることが大切です。春まきと夏まきができませんが、これから種をまく「夏まき・秋冬採り」が育てやすいので挑戦してみてください。

播種(種まき)

夏の暑い時期なので、苗の管理には少し注意が必要です。本数が少ない場合は苗を買い、たくさん栽培したい方は種をまきましよう。

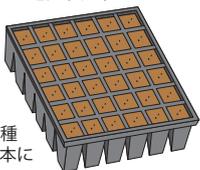
セルトレイやポットに種まきする場合は1〜3粒まきとし、発芽したら間引きして1本立ちにします。

カリフラワーの栽培歴

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春まき		●	●	●	●	■						
夏まき	■						●	●	●	●	●	●

●…播種 ■…収穫

セルトレイ



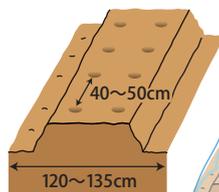
1〜2粒ずつ播種
発芽後1カ所1本に
間引きする

ポット

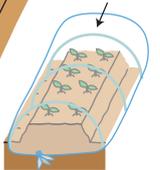


2〜3粒播種
間引きして
1本にする

定植する苗の目安
…本葉5〜6枚



防虫ネット



ポット苗の場合は本葉5〜6枚で定植します。夏の暑い時期に植えることにな

定植

ます。温度が高すぎると芽が出ないので軒下などの涼しいところで管理します。芽が出たらすぐに新聞紙は取り除き、日当たりの良いところで管理しましょう。ブロッコリーと同じく過湿には弱く、苗が腐って枯れてしまう立ち枯れ病などがあります。朝、水をやった夕方には乾く程度の適量の水やりを心がけましょう。

カリフラワーはアブラナ科の野菜でアトムシの大好物。苗の頃から防虫ネットを防ぐか、農薬の使用も検討しましょう。

土づくり

植え付けの1カ月前までに堆肥と石灰を入れて畑を耕しておきます。それから1週間あけて、元肥を施し、定植1週間前までに高さ10〜15センチの畝を立てます。

るので、夕方涼しくなつてから植えるのが良いでしょう。苗を植える穴と、苗の両方にたっぷり水をあげてから植えます。株間は40〜50センチで、広くとったほうが大きな花蕾ができます。

中耕・除草・追肥

中耕・追肥をしつかりと行うことで初期から生育が良くなり、良い結果に結び付きます。

定植から2週間ほどで除草を兼ねた中耕と追肥をします。中耕で根の酸素の吸収を良くし、成長を促します。倒れやすいので土寄せも行いましょう。追肥は畝の肩か、2条植えの場合は畝の中央に溝を掘ってその中に施し、土を寄せます。

さらに2〜3週間後には2回目の追肥、中耕、土寄せをします。

追肥は1回に1株あたり化成肥料(N:P:K=8:8:8)を50グラムあげましょう。

真っ白なカリフラワーをつくるコツ

花蕾は大きくなるにつれ、包まれていた葉っぱから出てきます。日光に当たると日焼けして黄色くなってしまうので、下葉を一本切つて、花蕾の上にかぶせるか、霜対策にもなるので、葉を数枚持ち上げて花蕾を包むように上で縛ります。

花蕾が12〜15センチになったら収穫します。



カレー炒め 4人分

- カリフラワー……………1/2株(小房に分ける)
- じゃがいも……………中2個(厚さ5mmの切り)
- トマト……………1個(さいの目)
- にんにく……………1かけ(みじん切り)
- たまねぎ……………1/2個(みじん切り)
- カレー粉……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ2
- 塩・コショウ……………適宜

- ①フライパンでじゃがいもに油が回るまで炒め、みじん切りにしたニンニクとたまねぎを加えて透明になるまで炒める。
- ②カレー粉半量とトマトを加えて混ぜ、カリフラワーを入れる。残りのカレー粉と塩・コショウで味を調え3〜4分蒸す。



北欧風グラタン 4人分

- カリフラワー……………1/2株(小房に分ける)
- じゃがいも……………中2個(厚さ5mmの半片)
- バター……………大さじ3
- 塩・こしょう……………適宜
- 薄力粉……………大さじ3
- 牛乳……………400cc
- 溶けるチーズ……………適宜

- ①じゃがいもとカリフラワーをバターで炒め、塩・コショウで下味をつける(食感を楽しむため硬めを心がけて調理)。
- ②その上に薄力粉を茶こしなどで振り入れ、牛乳を少しずつ入れてとろみが均一になるようよく混ぜる。
- ③耐熱皿に入れ、チーズをのせてトースターなどで焦げ目をつける。

