

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のようです。

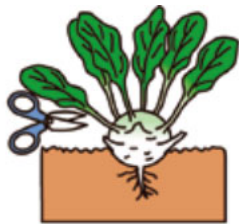
味はブロッコリーの茎の部分に似て、こくがあり、癖がなく、歯応えが良く、適度な甘味もあります。皮をむいて4〜5mmの薄切りにし、サラダやあえ物、クリーム煮にしたり、油揚げなどと合わせて煮物にしたりと、アレンジしてみると良いでしょう。ビタミンCはカブの3〜4倍、カリウムも豊富で、高血圧を予防し、免疫力を高め、美肌効果も期待できます。生育適温は、15〜20度、冷涼な気候を好み、キャベツよりも高温や低温に耐える力があるので、栽培しやすい野菜といえます。

種まきの適期は6月中旬から8月初旬ぐらいまでの夏まきと、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、それぞれ大さじ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。



球の下部の葉は、葉柄を2〜3cm残して切り取る

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。



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

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

秋野菜への準備

夏野菜の後に秋野菜の畑を準備する場合、肥料の施し方や、前作（夏野菜）との相性がポイントになります。

土づくり

秋野菜の土づくりは、夏野菜の残肥を考慮に入れて元肥は控えめにするか、あるいは元肥ゼロでスタートして追肥中心で育てましょう。

ナスの後作にはキャベツやブロッコリーがよいと言われています。ナスは肥料をたくさん必要とする作物なので、ナスを育てた畑には肥料分がたくさん残っていることが多いからです。ナスの残肥を計算に入れて肥料を与えると、肥料過多となりキャベツに悪影響が出ます。秋野菜の肥料は、夏野菜の残肥を考えて控えめに施しましょう。

前作との相性を考えて作付け

同じ野菜や同じ科の野菜を同じ場所に植え続けると、病害虫が発生し極端に育ちが悪くなり枯れることがあります。これを連作障害と言います。特にトマト、ナス、ジャガイモなどのナス科の植物は連作を嫌います。

連作障害はなくても、相性の悪い組み合わせがあります。ジャガイモの後に、同じナス科だけでなく、エンドウやショウガを植えてもうまく発育しません。エダマメやキュウリの後のニンジンも、土壌中の養分バランスの崩れからうまく育ちません。エンドウの後にホウレンソウを植えると、立ち枯れ病が多く出てしまうので避けましょう。

相性の悪い組み合わせ

後作（秋まき）	前作（夏野菜）
ショウガ、エンドウ	ジャガイモ
ニンジン	エダマメ
ニンジン	キュウリ
ホウレンソウ	エンドウ
ゴボウ	ナス、オクラ

なく、エンドウやショウガを植えてもうまく発育しません。エダマメやキュウリの後のニンジンも、土壌中の養分バランスの崩れからうまく育ちません。エンドウの後にホウレンソウを植えると、立ち枯れ病が多く出てしまうので避けましょう。