

# 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(ちようからい)だけでなく、側花蕾(そくからい)も取れる「頂花蕾側花蕾兼用品種」がお薦めです。

種まきの適期は7月中旬です。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です。頂花蕾は10月下旬、側花蕾は10月下旬から3月こ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

はよはず、遮光ネットなどで覆い、灌水(かんすい)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杯ぐらゐを施します。成長が盛んになったら月2回ぐらゐ、化成肥料を1株当たり大さじ1杯ぐらゐ追肥します。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。

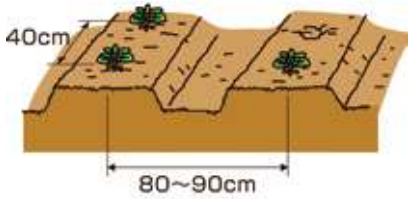
頂花蕾は径12〜13cmぐらゐで収穫します。茎を長く付け過ぎると側花蕾の数が減るので、短く切り取ります。側花蕾は大きくはなりません。径4〜5cmほどで収穫します。いづれも蕾(つぼみ)が大きく膨らむと品質を損ねますので、緑が濃く花蕾が締まっているうちに収穫します。

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。

※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。



深植えは禁物  
株元が少し高くなるように



株の周りに追肥して勢いをつけ、良い側花蕾を出させる



小さいがまとめて使えば味に遜色はない

あなたもチャレンジ! **家庭菜園** が

## 毎月大人気のホームページでもご覧いただけます!

JALレーク伊吹の公式サイトに「家庭菜園」の過去の掲載ページを簡単にご覧いただけるよう、リニューアルいたしました。過去の「営農情報」や各種キャンペーンのご案内も随時更新しております。是非遊びにきて下さいね!

<http://www.ja-lakeibuki.or.jp/>

JALレーク伊吹

検索



トップページ



ここをクリック!



バックナンバーがご覧いただけます