



## ケール (アブラナ科アブラナ属)

今では毎日のように目にする青汁のテレビコマーシャルは1990年ころから始まりました。それまで青汁は首都圏では東京・銀座や横浜・桜木町などの数少ないお店でしか飲むことができませんでした。

健康食品として飲用される青汁の原料はケールです。ケールは欧州で紀元前から栽培されてきました。ケールから花蕾(からい)を食べるブロッコリーやカリフラワー、茎を食べるコールラビ、脇芽を食べる芽キャベツなどが分化しました。耐暑性や耐寒性があり、とても強健な葉物野菜です。カロテンやビタミンCを多く含みます。長期間収穫できるので家庭菜園に適しています。日当たりの良いバラндаなら簡単に栽培できます。春から秋まで随時種まきできます。

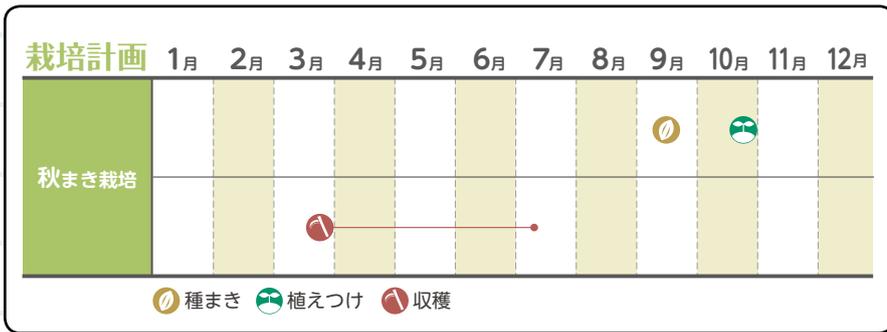


深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れます。株間20〜25cmで、1カ所に4〜5粒の点まきをします。発芽して双葉が開いたら、子葉の形が悪い物などを順次間引きして1本立てにします。追肥は1週間置きに1000倍の液肥を施します。朝方に水やりし、夕方に土の表面が乾く程度にします。

和名が「緑葉甘藍(かんらん)」や「羽衣甘藍」というように、キャベツの仲間ですから、アオムシやヨトウムシなどの害虫が付くことがあります。生葉を利用するので、農薬は使用したくありません。毎日、葉の裏まで観察し、見つけ次第割り箸などでつまみ捕殺します。秋まき栽培は害虫の発生は少ないです。

葉が10枚以上になったら、下の葉から順に摘み取り利用します。新鮮な葉をジューサーにかけて青汁にします。蜂蜜を入れて飲めば「まずいっ!」ということはありません。サラダや炒め物の具にすることもできます。

葉が大きく形も面白いので、観葉植物としても楽しめます。緑を見ていると心が落ち着きます。ケールを育てて、心と体の健康を増進させてください。



JAグリーン津店が教える！  
栽培のポイント！

JAグリーン津店 城博一

ケールは育成旺盛で、暑さや寒さにも強い野菜で、キャベツの仲間としては育てやすいので、初めての家庭菜園にオススメです。育成温度は15〜20℃のため、日当たりが良い場所や風通しの良い場所で育てましょう。

《追肥》  
良質なケールを収穫するには、ケールが疲れないように定期的に追肥をすることがポイントです。

《病害虫》  
アブラナ科であるケールには、アブラムシやコナガ、アオムシがつくことがあるので、防虫ネットをかけることをオススメします。

ケールがかかりやすい病気に、べと病やかび病があります。どちらも、秋口〜冬の初めなどの、雨が多くて日照が不足しがちな時期に多く発生します。植え付け時に株間を充分に確保し、風通しを良くすることで予防しましょう。