



ケール(アブラナ科アブラナ属)

青汁の原料のケールは、ベータカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどのミネラル、食物繊維など栄養価が高いスーパーフードです。

【栽培期間】ケールは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが高温や低温に強く、中間地では7月上旬〜8月上旬に種まきすれば、2カ月後から翌春まで長期に収穫できます。

【品種】葉の形や色、草姿によりさまざまな品種があります。

・コラド系ケール

丸みのある楕円(だえん)形の葉と、表面にしわのないことが特徴。「ジューシーグリーン」(増田採種場)、「スカイクロープ」(タキイ種苗)など。

・カーリー・ケール

葉に縮みがあり、苦味やえぐ味が少ない。「ライトキッチン」(増田採種場)、「カーリーノケール・ヴェルデ」(トキタ種苗)など。

・カーボネロ(黒キャベツ)

葉は細長く、細かく縮れ、葉の縁が裏側に丸まっています。

【苗作り】少量の苗を作るには9cmポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3、4粒をまき、本葉2、3枚で1株になるよう間引き、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗作り期間中

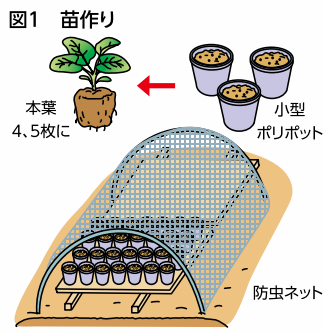


図1 苗作り

は、防虫ネットで害虫の飛来を遮断します(図1)。

【畑の準備】畑1平方メートルあたり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します(図2)。次に、化成肥料(NPK各成分10%)

200gと堆肥2〜3kgを施し、土とよく混ぜて幅90cm程度の畝を作ります。

【植え付け】本葉4、5枚の頃、2条植えでは条間40cm、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりをして植え傷みを防ぎましょう(図3)。

【追肥】植え付けの1カ月後から、2週間置きに株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

【病害虫の防除】ヨトウムシ、アオムシなどが多いので、植え付け時から防虫ネットですて予防しましょう。農薬は野菜類または非結球あぶらな科葉菜類の登録農薬を使います。

【収穫】盛んに生育するようになったら、下の方の葉から随時かき取ります(図4)。

※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。

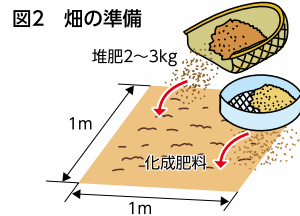


図2 畑の準備

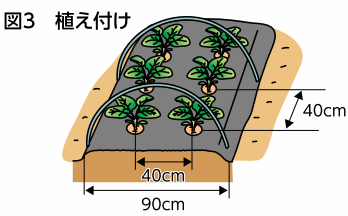


図3 植え付け



図4 収穫

コラド系ケール

	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						○	●	◎	⊕	⊖	⊗	⊘

○ 種まき ● 植えつけ ◎ 追肥 ⊕ 中耕 ⊖ 土寄せ ⊗ 防虫ネット ⊘ 収穫

栽培計画



ケールは結球しないキャベツの仲間です。冷涼な気候を好みますが、暑さや寒さにかなり強く、プランターや地植えで気軽に栽培できる野菜です。

◆栽培場所

ケールは日光をとっても好みです。日当たりのいい場所を選び、ケールの葉にたっぷり日光を当てることでおいしいケールに育ちます。また、風通しをよくすると害虫被害の予防になるので、日当たりがよく、風通しのいい場所が最適です。

◆水やり

ケールは水を好むので、たっぷり水を与えることが大切です。とくにプランターや植木鉢で育てている場合は、表面の乾燥に注意します。乾いていたら、ウォータースペースに水がたまるくらいまで、しっかりと水を与えることがポイントです。

JAグリーン津店が栽培のポイントを教えます!

JAグリーン津店 店長 松井 茂樹