

茎が球形に膨らみ 見ても楽しいコールラビ

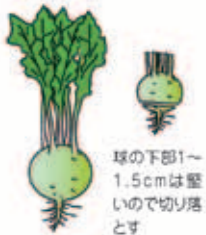


茎の下部がカブのように球形に膨らむコールラビ、別名を球形カンラン（甘藍Ⅱキャベツ）といいます。地中海沿岸地方が原産で、葉はカリフラワーに似ていますが、葉キャベツから分化したもので、キャベツの原始系ともいわれます。日本に導入されたのは明治初期ですが、あまり知られていなかったのは食べ方が分からず、和食にはあまり合わなかったためです。



球の下部の葉は、葉柄を2〜3cm残して切り取る

ブロッコリーの茎に似た癖のないこくのある味で、歯応えが良く、甘味もあります。皮をむいて薄切りにし、サラダやあえ物、ぬか、塩漬けに。また炒め物やクリーム煮にしたり、揚げなどと合わせて煮物にしたりと、今風にいろいろ



球の下部1〜1.5cmは堅いので切り落とす

アレンジしてみるとよいでしょう。ビタミンCはカブの3〜4倍、カリウムも豊富で、免疫力を高め美肌や高血圧予防にも効果があるといわれています。緑色種と紅色種があるので、彩りもよく、両品種とも鉢植えにすると、面白い形や色が楽しめます。コールラビは冷涼な気候を好み、生育適温は15〜20度で、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月初旬ぐらいたままでの夏まきです。



緑色と紅色の品種を対にして鉢植えで楽しむのもよい

畑は前もって石灰と堆肥を全面に耕入しておき、種まきの1〜2週間前に、条まきの場合は条間50cm、くわ幅の溝に、元肥として覆土し、まき溝を作り、種子を2〜3cm間隔にまき付けます。ベッドまきは幅20cmの床を作り、同じ肥料を全面に耕し込み、板切れなどで横方向に15cm間隔の小溝を付け、2cm間隔にまき付けます。育つにつれて逐次間引き、最終的に株間を16〜18cmにします。生育の途中、化成肥料を2〜3回追肥、中耕し、茎の肥大を促します。球が4〜5cm径に肥大したころ、図のように球の株から横にかけ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。収穫は球径が7〜8cmに肥大したところから逐次行います。収穫物は新聞紙に包んで



緑色と紅色の品種を対にして鉢植えで楽しむのもよい

「JA版農業電子図書館を」つかってみよう!!

当JAでは、病害虫や雑草、農業など生産に関する情報が簡単に検索できる、タッチパネル式の情報端末「JA版農業電子図書館」を窓口相談機能の充実と、迅速な指導や最新情報の提供等、組合員サービスの向上を図るため、営農施設に設置しています。

皆様のご利用をお待ちしております。

*設置店舗：総合営農経済センター
片貝営農センター
千田園芸資材センター



病害虫・雑草診断など簡単に操作できます!!
探したい項目を指でタッチ!!

冷暗所に置けば5日ぐらいは十分持ちます。球の下部、根元付近は堅くて食べられないので、1〜5cmは切り除いて利用してください。

●板木利隆