

## 土と親しむ 家庭菜園

### 花野菜カリフラワー栽培

「カリフラワー」はアブラナ科野菜で先祖はケールと言われ、最初はブロッコリーと同じ観賞用でした。カリフラワーはブロッコリーの後輩にあたり、突然変異で白い花蕾(からい)・花の蕾)ができました。近年、品種改良が進み色の種類も一般的な白のほかにもオレンジ・黄・紫色の品種や珊瑚状のロマネスコなど見た目を楽しめる品種も増えてきました。春まきと秋まきが出来ますが、やや冷涼な気候を好むので初心者には秋以降の植え付けがオススメです。たくさん収穫するためには、プランターでは小型種にするなど時期や場所に合わせた品種を選ぶようにしましょう。

### 栄養と効果

栄養価はブロッコリーと良く似ていますが、特にカリフラワーのビタミンCは熱に強く、茹でてもお湯に溶けだしくいので風邪の予防や免疫力のアップ、美肌効果が期待できます。また、カリフラワーには、メチルアリルトリスルフィドというカリフラワー特有の成分が含まれていて、強い抗酸化作用があります。この抗酸化力が、脳卒中や動脈硬化そして血栓ができるのを防ぐ働きがあります。カリフラワーに含まれるグルコシノレートは、肝臓の解毒機能を活性化し強化する働きがあります。

### 栽培のポイント

播種から行う場合は、育苗期間が大変暑い時期になるので水管理に注意してください。水のやり過ぎで徒長苗にならないよう気を付けてください。また、害虫の発生しやすい時期なので防除に心がけてください。

### 育苗(播種時期7月中旬〜8月中旬)

128穴のセルトレイに、与作N150培土(商品名)を使い播種して覆土した後、十分な灌水をしてください。播種後約25日で本葉4〜5枚の頃が植え付け時期です。



定植前の苗

### 土づくり(m当たり)・定植

定植の30日前に「ふりかけ堆肥E」300g、定植の15日前に「苦土消石灰」150g又は、有機石灰「セルカ」250gを施用してよく耕しましょう。定植5日前に「野菜有機282」を100gと「粒状よりん」40gを施用して、幅130cmの畝を立ててく

ださい。植え付けは2条植えとし、株間40cm・条間45cmの間隔で植えてください。植え付け時に粒状の殺虫剤を土壌混和しておく、生育前半の害虫防除が楽になります。

### 管理(m当たり)

定植15日目に追肥として「燐硝安加里S604」を40g施用しその後、30日目に2回目の追肥として40g施用してください。また追肥後は、除草を兼ねて土寄せをしてください。

### 注意したい病害虫

カリフラワーによく発生する害虫は、アオムシ・ヨトウムシ・コナガです。特にアオムシとヨトウムシは放っておくと葉っぱが食い荒らされるので、幼苗期は防虫ネットのトンネル掛けが効果的です。それ以降は見つけ次第すぐに駆除しましょう。発生しやすい病気は黒腐病です。湿害に弱いので水はけのよい土壌を心がけてください。

### コンパニオンプランツ(混植)

アオムシはレタスのと混植でもかなり防げることができます。カリフラワーの畝を挟んでレタスを作る。  
・カリフラワーの2〜3株おきに株間を広くとって、レタス1株で効果がありませんが、コナガの幼虫による被害の大きい畑の場合は、レタスの株数を増やします。

### 収穫

直径20cm程度(大人の手を広げたくらい)の大きさになったら収穫時期です。花蕾の隙間がある状態になると収穫遅れです。



バイオレットクイーン(タキイ)  
花蕾が鮮やかな紫色 茹でると濃緑色に変わります。



オレンジ美星(サカタ)  
花蕾は緻密でドーム型 美しいオレンジ色



スノークラウン(タキイ)  
生育旺盛で栽培しやすい品種 早生品種