



## カブ 適期に間引きを行う

園芸研究家 ● 成松次郎

図1) 畑の準備

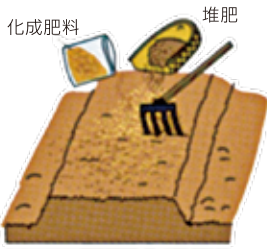


図2) 種まき

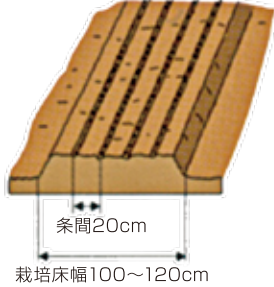
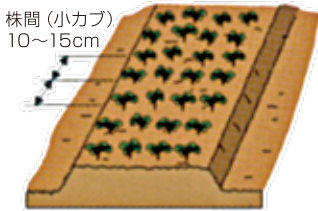


図3) 間引き



※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。

生育適温は15〜20度と冷涼な気候に適し、暑さと乾燥に弱い。寒さには強いという特徴があります。春まき(3〜4月)と秋まき(9〜10月)が一般的な栽培時期です。

【品種】大きさ、形、色(白、赤)がさまざまですが、小カブ品種では、豊円形で耐病性・耐暑性のある「CRもちばな」(タキイ種苗)、低温期に向く扁(へん)円球で白サジ病にも強い「雪牡丹」(武蔵野種苗園)、中大カブ取りもできる「スワン」(タキイ種苗)などがあります。紅カブや上半身が赤く細長い日野菜など地方品種もお薦めです。

【畑の準備】種まき1〜2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをよく混ぜておきま

【種まき】幅100〜120cmの栽培床を作り、深さ1cm程度のまき溝を20cm間隔で4条作りま

【間引き】発芽し、子葉がそろった時点で、まき過ぎて密になっている部分を間引きます。その後も、込み合ってきたら、生育の悪い株を間引きます。最終的な株間は小カブで10〜15cm、中大カブで20cm程度にします(図3)。

【追肥・土寄せ】間引き後は株元へ土寄せして、株のぐらつきを防ぎます。中大カブでは、最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料30gを株元に与え、土寄せします。

【病害虫防除】アブラムシには、マラソン乳剤など、アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒(かりゅう)水和剤(BT剤)などで防除します。なお、栽培床に寒冷しゃをトンネル状に掛けたり、不織布のべた掛けをすれば、害虫の侵入防ぎ、風雨から幼苗が守られます。

【収穫】小カブは直径が5cm程度、中大カブは10〜15cmが適期で、早く育った株から収穫します。遅くまで置いておくと肥大が進み、す入りや裂根することがあります。

生育促進 病気予防 害虫忌避 **One Point Advice** ワンポイント

### ワンポイントアドバイス

#### カブの横には葉ネギを植えよう

カブとネギを交互に植えるとそれぞれに付く病気が避け合ったため被害を抑えることができ、病気の発生も少なくなります。また、吸収する養分も異なるため、養分の奪い合いが起きず、肥料過多も起きにくくなります。その結果、丸くて甘いカブを収穫できます。

裂根は土の乾燥、寒い時から暖かくなりかけた時、収穫の遅れなどが原因みたい



©みんなのよい食プロジェクト



#### 【材料】(2人分)

- カブ……………2個
- 玉ねぎ……………1/4個
- バター……………15g
- 調整豆乳……………200ml
- 塩コショウ……………少々
- 刻みパセリ……………適量
- (A) {水/150ml  
コンソメ固形/1個

#### カブの豆乳スープ



#### 【作り方】

- ①カブは皮ごと1cmの角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、玉ねぎを弱火でしんなりするまで炒める。
- ③②にカブを入れ、(A)を加えて6〜7分煮る。
- ④③をミキサーで滑らかになるまで攪拌する。
- ⑤④を再び鍋に戻し、豆乳を加えて温め、塩コショウで味を調える。
- ⑥器に盛り、刻みパセリをちらして出来上がり。

カブは、胃腸を温めて消化機能を助け、炎症を鎮める効果が期待できます。豊富に含む消化酵素やビタミンCを効果的に摂るなら生食が最適。葉は塩ゆでしてから、小分けに冷凍し味噌汁の具などに利用してみましよう。



### キッチン豆知識

