



③カブの育て方

収穫適期逃すと玉割れも

カブは、アブラナ科アブラナ属の野菜です。春の七草「すずな」はカブのことです。原産地は中東のアフガニスタンか、地中海沿岸の南ヨーロッパだと言われています。日本に来たのは弥生時代のようなようです。丸い根の大部分は水分で、ビタミンCやカリウムが比較的多いです。消化酵素であるジアスターゼという成分も含まれ、胃もたれや胸焼けなどに効果があります。

根より栄養価が高いのが葉の部分で、カロテン、ビタミンB1・B2、ビタミンCなどが豊富に含まれています。なお、カブは直径5～6センチの小カブ、10センチ前後の中カブ、15センチ以上の大カブの三つに分類されます。

①畑の準備

種まき2週間位前に、苦土石灰を1平方メートルあたり100グラム全面に施します。カブの根は意外に深く（60センチ前後）伸びるので、深く耕して根の伸長を促します。

②種まきと施肥

うね幅75センチのうねを作り、種まきの1週間前に堆肥を1平方メートルあたり3キログラム、化成肥料（15：15：15）100グラムを施し、よく耕します。種類に応じて図のように条間でまき溝をつけ、2センチ間隔で条まきし、軽く覆土して鎮圧し、たっぷり水をやります。

③間引き・追肥・土寄せ

本葉が出たところで1回目、本葉3枚で、2回目、5枚で3回目の間引きをし、最終的には株間を小カブ10センチ、中カブ15～20センチ、大カブ30～40センチほどの間隔にします。

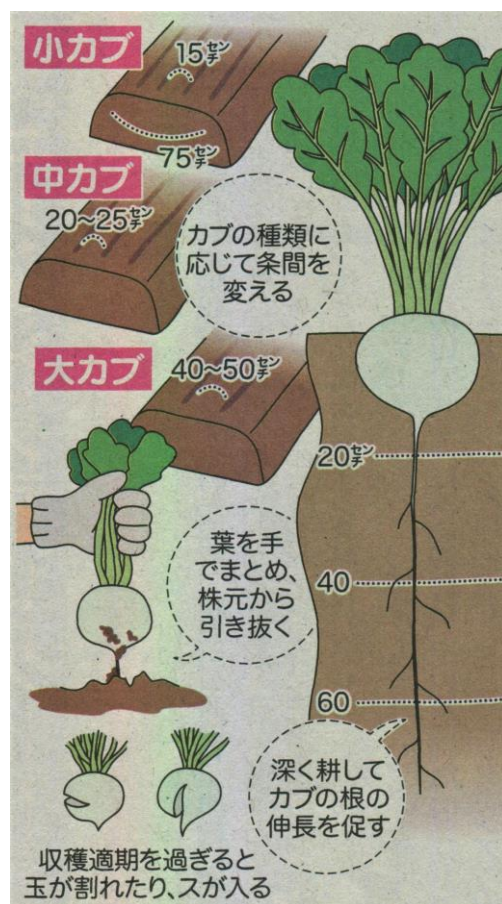
1回目の間引きの後、茎が倒れないように軽く土寄せします。2、3回目の間引きの後、うねの片側に1平方メートルあたり追肥用化成肥料（16：0：16）30グラムを施し、軽く土寄せします。

④病虫害防除

病気は、白さび病、べと病などが発生します。害虫では、ハモグリハエやアオムシ、キスジノミハムシなどが発生します。防除は登録のとれた農薬で初期防除に努めます。

⑤収穫

種まき後60～70日が収穫適期です。地面にカブの白い肩が出ている大きいものから収穫し、葉を手でまとめ、株元から引き抜きます。収穫適期を過ぎると、玉が割れたり、スが入ったりして味が落ちるので、適期を逃さないようにしましょう。



（鹿児島市都市農業センター）

令和元年10月10日（木）／南日本新聞