

## ④ ナバナを育てよう

# 免疫力を高めてくれる

ナバナは花芽を利用するアブラナ科野菜の総称で、食用、観賞用、菜種油用として利用されています。原産地は地中海沿岸から中央アジアで、生育適温は18～20度で涼しい気候を好みます。ビタミンCをはじめ、カルシウムや鉄などが豊富で、免疫力を高めてくれる緑黄色野菜です。

### 1. 品種

和種ナバナなど東洋系と、のらぼう菜などの西洋系があります。東洋系は葉が柔らかく色が淡く、食べるとほろ苦いのが特徴です。西洋系は、葉がやや堅く濃い緑色であるものの苦みは少なく甘みがあります。東洋系より1カ月程度収穫が遅れます。

### 2. 畑の準備

植え付けの2週間前までに1平方メートルあたり苦土石灰100グラムを施し、土をよく耕します。その1週間後に、1平方メートルあたり堆肥2キログラム、化成肥料（成分14・14・14）50グラムを施し耕し、140センチ幅の畝（床幅70センチ、通路幅は70センチ）を作り95センチ幅の透明マルチをかぶせます。

### 3. 播種

12月上旬から下旬までに播種します。株間、条間は30センチの2条植えで1カ所5粒まきます。防寒対策としてトンネル支柱をして180センチ幅のビニールをかぶせます。

### 4. 間引き

本葉2、3枚で2本に、本葉5、6枚で1本に間引きします。病害虫の被害のない生育の早いものを残します。

### 5. 追肥

間引き後および収穫開始後に追肥用の化成肥料を1平方メートルあたり20グラム散布します。（1穴あたりでは約3グラムになります）

### 6. ビニール除去

2月下旬になったら外気温が上昇してくるので、被覆しているビニールを取り外します。

### 7. 病害虫

ビニールを被覆している間はアブラムシに、除去後はアオムシ、ヨトウムシなどに気を付けます。

### 8. 収穫

翌年の2月下旬から4月中旬にかけて収穫します。花蕾が伸び、つぼみがついてきたら収穫適期。つぼみの先端から15～20センチのところで切り取ります。



（鹿児島市都市農業センター）