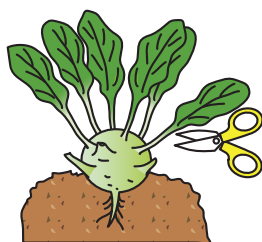


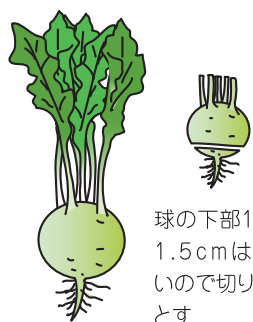


グリーンアドバイス

家庭菜園に挑戦



球の下部の葉は、葉柄を2〜3cm残して切り取る



球の下部1〜1.5cmは堅いので切り落とす

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

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「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ようです。

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、油揚げなどと一緒に煮物にしたりと、今風にいろいろ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。

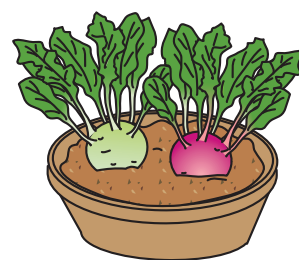
茎が球形に膨らみ見ても楽しいコールラビ

種まきの適期（関東中〜南部以西の平たん地の場合）は6月中旬から8月初旬ぐらいまでの夏まきと、9月上旬から10

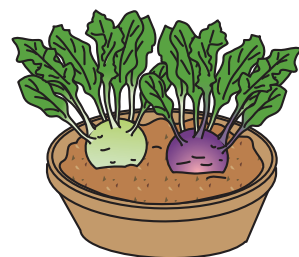
月上旬にかけての秋まきです。畑は前もって石灰と堆肥を全面に耕入しておき、種まきの1〜2週間前に、条まきの場合は条間50cm、くわ幅の溝に、元肥として覆土し、まき溝を作り、種子を2〜3cm間隔にまき付けます。

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。



緑色と紅色の品種を対にして鉢植えて楽しむのもよい



球が4〜5cm径に肥大したところ、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、1〜1.5cmは切り除いて利用してください。