

# キャベツ

- 葉菜類：アブラナ科の一・二年草
- 原産地：地中海沿岸
- 日本の産地：群馬、愛知、千葉

## この野菜の基本的特性（環境適応性）

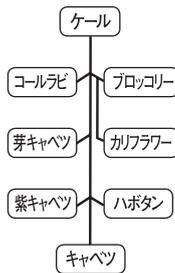
**【温度】** 生育適温 15～20℃。冷涼な気候を好む。寒さに強いが、暑さには弱い。  
**【光】** 半日陰でも生育するが、結球期には光を必要とする。

**【水】** 細根が多く、排水性、保水性とも強く求める。  
**【土】** 吸肥力が強く、土壤の適応幅が広い。過度の酸性は嫌う。

## 見つける

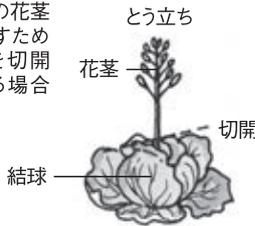
### キャベツのルーツは？

先祖はケール。そこから食べる部位（花、茎、芽）の違いによって分かれてきた。



### キャベツも帝王切開をする？

採種用の花茎を伸ばすために、球を切開してやる場合もある。



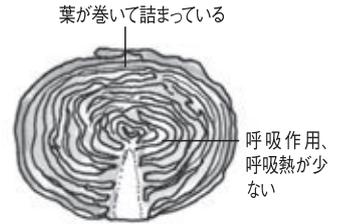
3～4月 黄色の十字形花



ろう物質の白粉をつける

### なぜ、長く貯蔵できる？

結球しているので呼吸量が少なく消費が少ない。長期の越冬に耐えるためといわれる。

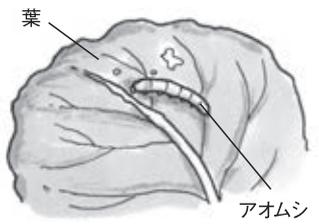


葉が巻いて詰まっている

呼吸作用、呼吸熱が少ない

### アオムシが好きな訳は？

葉には、開花結実に必要なエネルギーが充満しているため、アオムシ(モンシロチョウの幼虫)の栄養源として最適。葉肉は隠れ家にも。



葉

アオムシ

## 育てる

### 心地よい歯ざわりと甘みのあるキャベツの栽培

	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
秋まき春どり												
夏まき秋冬どり												

- 種まき
- 植えつけ
- 収穫

## 苗づくり

### ①作型に合った品種を選ぶ

家庭菜園では「秋冬どり」と「春どり」のタイプが作りやすい。どちらの作型でも早生種を避けたほうが無難。

#### 【品種】

寒玉系(秋冬どり)

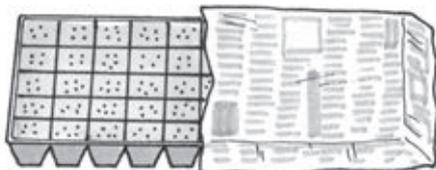


春玉系(春どり)



#### 【種まき】

- ①セルトレイ(128穴)
- ②4～5粒まき
- ③覆土5～6mm
- ④発芽まで新聞紙をかける



#### 【水やり】

毎日朝に水やりをする

#### 【間引き】

- ①子葉(双葉)が開いたところ2本にする
- ②本葉1枚のところ1本にする

#### 【移植】

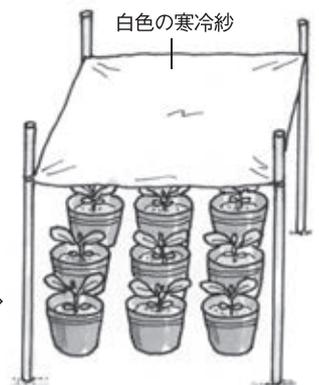
本葉2枚のころ3号ポリ鉢に移植する



### ②苗は徒長させない

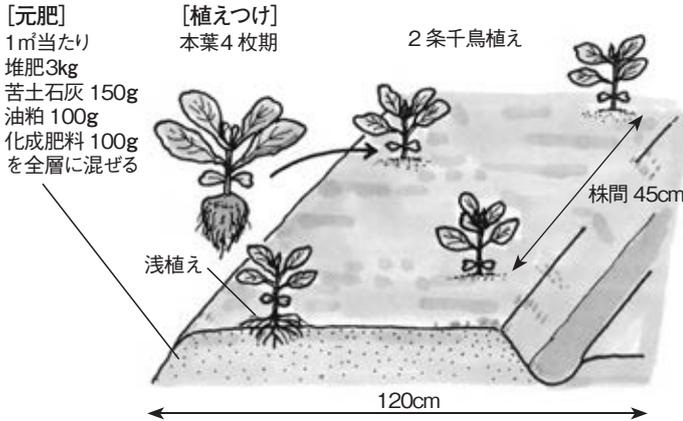
苗の徒長を防ぐためには、薄くまいて早めに間引きし、朝の水やりを励行する。根張りをよくするためには、トレイから鉢に移植する。

【日よけ】  
活着するまで



植えつけ

③株間はじゅうぶんにとり浅植えにする  
 深植えにすると茎の呼吸が抑えられ、活着やその後の根の発達が悪くなるので注意する。

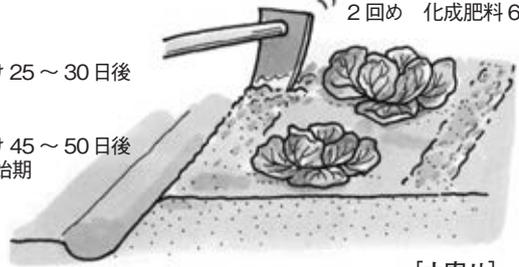


管理

④中耕をして通気性をよくする  
 土の通気性がよいほど細根数が多くなり、品質がよくなる。最低2回は中耕したい。

[中耕]  
 畝の中央と肩の部分を耕し、元に戻す

1回目  
 植えつけ 25～30日後  
 2回目  
 植えつけ 45～50日後  
 結球開始期



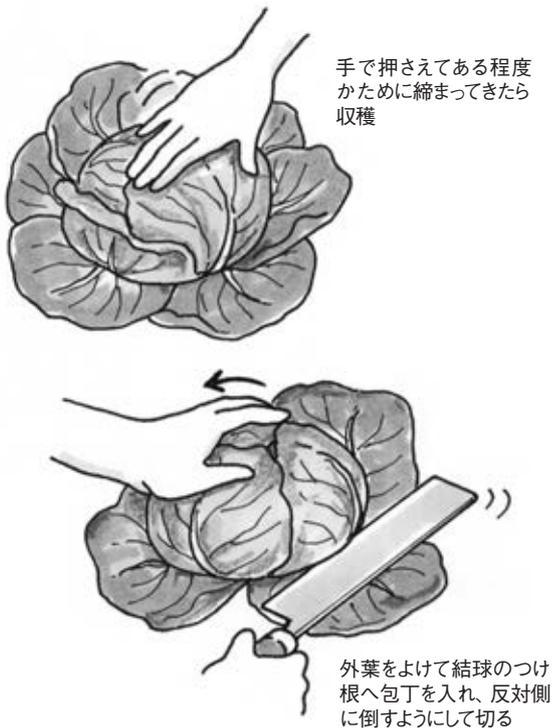
[水やり]  
 開花後、乾いていたら適度に水を与える

[追肥]  
 中耕のときに土に混ぜる  
 1回目 化成肥料 100g  
 2回目 化成肥料 60g

[土寄せ]  
 株元付近約15cm  
 くらいの範囲に

収穫

⑥結球したものから順次収穫する  
 収穫期の目安は、結球のもっとも外側の葉の縁がわずかに反転し、表面の白い粉が少なくなって光沢を増してきたとき。



食べる

[機能性と効果]

ビタミンC、食物繊維、ビタミンU (キャベジン) → しみ、そばかす防止、胃潰瘍予防、便秘改善

〈キャベジンとは胃の粘膜を再生・強化する働きがある〉

[持ち味の引き出し方]

- 重宝な万能野菜  
 あくが少ないので、生食でも煮物でもOKな万能野菜。甘みを生かしてスープの実にも。
- 油による胃もたれ防止に  
 関東ではとんかつに千切りキャベツ、関西では串かつにちぎったキャベツと、油料理に抜群の相性をもつ。
- 春と冬に特有な味  
 春ものはやわらかさと甘みをもつのでサラダや浅漬けに、煮くずれしない冬ものは煮こみや炒め物に向く。
- ロールキャベツは葉をしんなりさせてから  
 包丁の先で芯を取り除いてからゆで、葉をしんなりさせてから芯側から1枚ずつはずす。

[賞味期限]

呼吸作用を抑えれば5～7日はもつ。芯の部分に切り込みを入れると、栄養分の消耗が少ない。

伝える

●栽培の歴史は古い  
 ギリシャ・ローマ時代に薬用として栽培が始まったが、当時は青汁の原料として有名なケールだったと推定されている。ケールは結球しないが、結球性の現在のキャベツはイタリアで誕生し、日本には明治に渡来した。

●収穫量第2位  
 日本の一般家庭には、第2次大戦後、使い道の広い重宝な野菜として、サラダ野菜ブームに乗って急速に普及した。収穫量は、ジャガイモに次いで第2位となり、押しも押されぬ大野菜の1つになった。

●語源は「頭でっかち」  
 「頭でっかち」を意味するフランス語のカボシュから英語のキャベッジとなった。日本では、導入以来、甘藍(カンラン)とか、球菜(タマナ)とか牡丹菜(ボタンナ)と呼ばれたが、昭和40年代にキャベツに統一された。

●千切りキャベツは日本の発明  
 とんかつなどのつけ合わせに欠かせない千切りキャベツ。この食べ方は日本独特のもので、欧米では生で食べる習慣がない。

