

ハクサイ

- 葉菜類：アブラナ科の一・二年草
- 原産地：地中海沿岸（栽培種は中国）
- 日本の産地：長野、茨城、北海道

この野菜の基本的特性（環境適応性）

【温度】 生育適温 18～22℃。冷涼な気候を好み、比較的適温の幅が狭い。
【光】 とくに結球開始以後は日照を必要とする。

【水】 細い根が発達していて、排水を好む。
【土】 通気性がよく、深い土層を好む。連作すると土壌病害が出やすい。

見つける

どのようにして結球する？

葉は、茎が伸びないまま増えるのでしだいに立ち上がり、葉の裏面に光が当たるようになる。表面よりも植物ホルモンが多く生成され、わん曲が進んで結球する。

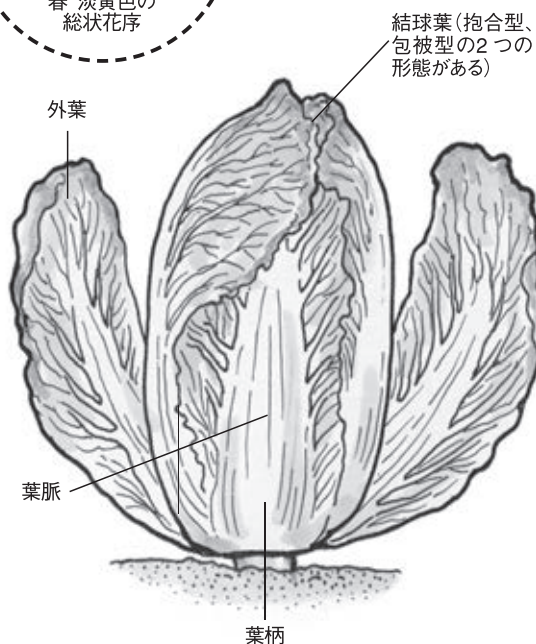


カットしたら芯が動き出すのは？

ハクサイは冬の寒さに耐え、春に花を咲かせて子孫を残すのが使命。生長点に近いところほど糖度を高め、パワ―を蓄めている。

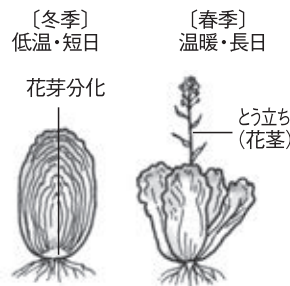


春 淡黄色の総状花序



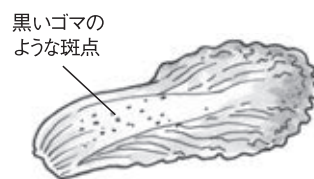
「とう立ち」ってなに？

キャベツ・ホウレンソウ・ダイコン・ニンジン・レタス・コマツナなどの野菜で、花芽ができ、花茎が伸び始めること。



黒いゴマ状斑点の正体は？

窒素と水分を吸収しすぎた細胞が酵素の力で活動が止まり、黒色になったもの。病気ではない。



甘くてずっしり感のあるハクサイの栽培

育てる

	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
早生種								●	■	■	■	
中生・晩生種	●								●	■	■	

- 種まき
- 植えつけ
- 収穫

苗づくり

①特色ある品種を組み合わせる

家庭菜園の定番となっている耐病性の高い早生種や、品質的に優れている晩生種がある。最近は黄芯系の品種も多い。



『黄ごころ』など黄芯系品種もよい甘みがあって栄養価が高い内部の葉まで黄色

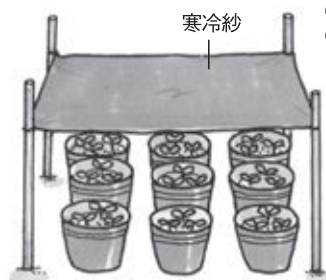
②種まき時期を厳守する

早すぎると高温障害や病虫害被害が発生し、遅すぎると葉数不足でうまく結球しないので適期を守る。

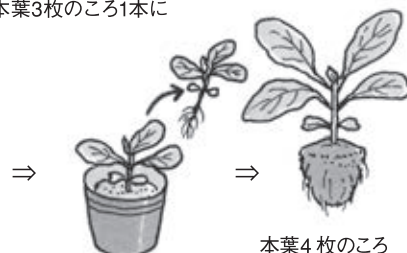
- 【種まき】**
- ①種袋に書かれた基準時期を守る
 - ②ポットにまく
 - ③軽く覆土する



- 【日よけ】**
- 夕方ははずして徒長を防ぐ



- 【間引き】**
- ①本葉が出始めたころ3本にする
 - ②本葉2枚のころ2本に
 - ③本葉3枚のころ1本に



本葉4枚のころ

植えつけ

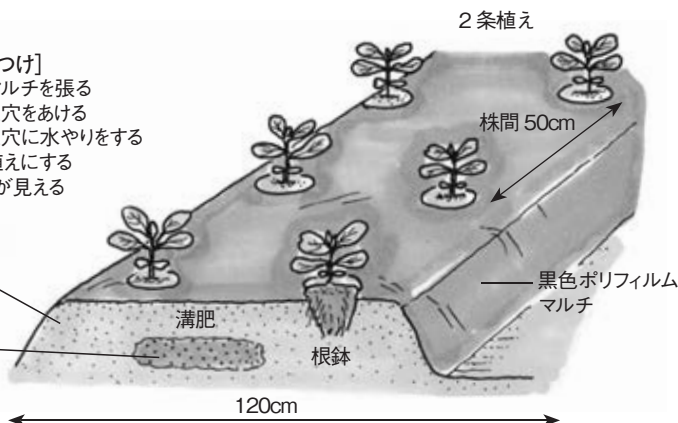
④外葉を大きく育てる

甘みとずっしり感のあるハクサイ作りには、根群を発達させ外葉を大きく育てることがコツ。排水がよく有機物の多い土壌条件にする。

【元肥】
1㎡当たり
堆肥2kg
苦土石灰 150g
油粕 100g
化成肥料 100g
PK化成 50g
を全層に混ぜる

【植えつけ】
①黒マルチを張る
②植え穴をあける
③植え穴に水やりをする
④浅植えにする
(根鉢が見える程度)

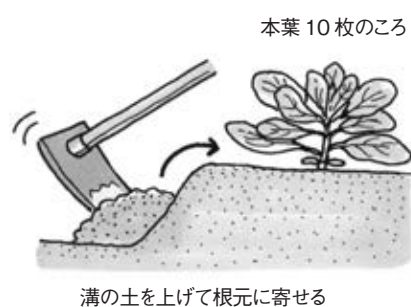
溝肥として
堆肥 1kg
油粕 50g
化成肥料 30g



管理

⑥土寄せして株のぐらつきを防ぐ

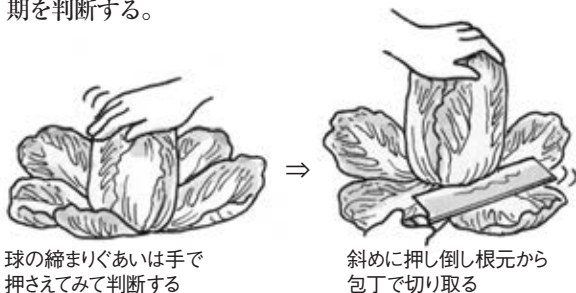
小さいうちは株がぐらつき、風雨で倒れたりして生育が遅れるので、根元に軽く土寄せをする。



収穫

⑦かたく締まったものから順に収穫

種まき後の日数と球の締まりぐあい以て収穫期を判断する。



球の締まりぐあいは手で押さえてみて判断する

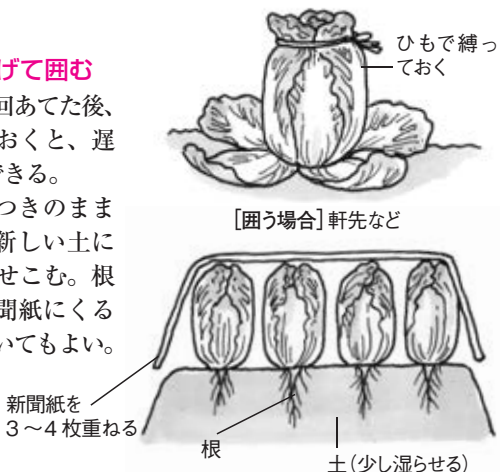
斜めに押し倒し根元から包丁で切り取る

貯蔵

⑧株ごと掘り上げて囲む

①軽い霜に1~2回あてた後、頭部を結束しておく、遅くまで畑で保存できる。

②囲う場合は根つきのまま株を掘り上げ、新しい土に間隔を詰めて伏せこむ。根を切り取って新聞紙にくるみ、軒先などに置いてよい。



食べる

【機能性と効果】

カリウム、イオウ化合物
食物繊維

血栓防止、がん予防
便秘改善

〈カリウムは体内の余分な塩分を排出する作用がある〉

【持ち味の引き出し方】

●内葉と外葉を使い分ける

内葉はスープ向き。水分を保つために弱火でことこと煮る。外葉は炒め物向き。強火で水分を飛ばす。

●動物性食品と組み合わせると甘みが増す

ハクサイの味は淡泊でくせがない。豚肉やホタテ、干しエビなどのうまみのある食材と相性がよい。

●ゆでるときは細かく切らない

栄養とうまみを逃がさないようにぎっくり大切に、汁を少なくして蒸すように加熱すると甘みが凝縮する。

●漬け物にしてビタミンC、ミネラルを摂取

漬け物にすると、熱に弱いミネラルの損失が少ないだけでなく、乳酸菌などが腸の働きを活発にする。

【賞味期限】

冬場なら丸ごと新聞紙に包むと3週間程度もつ。カットしたものはラップでくるんで冷蔵庫で保存。

伝える

●野菜の作付け面積上位に

日本での栽培歴は意外に新しく、明治初期に中国から渡来した。その後、多くの品種が改良育成され、本格的に普及したのは昭和に入ってから。作付け面積で常時上位の一角を占める人気野菜となった。

●「青菜に塩」のたとえ

青菜に塩をふりかけるとしおれることから、人が力なくしおれた様子をいう。水分の多いハクサイの一夜漬けに由来するとか。



●冬に消費がピークに

韓国はキムチの本家。中国では、ダイコン、豆腐とともに「養生三宝」の1つで、体を温め、風邪への抵抗力をつけることされている。日本でも、漬け物や鍋物に根強い消費がある。どこの国でも冬場に欠かせない野菜といえる。

●バイオ新野菜の第1号

ハクサイとキャベツ（カンラン）の雑種ハクラン。バイオテックの組織培養の成果だが、最近では細胞融合による新しいハクランも登場している。

