

キャベツ

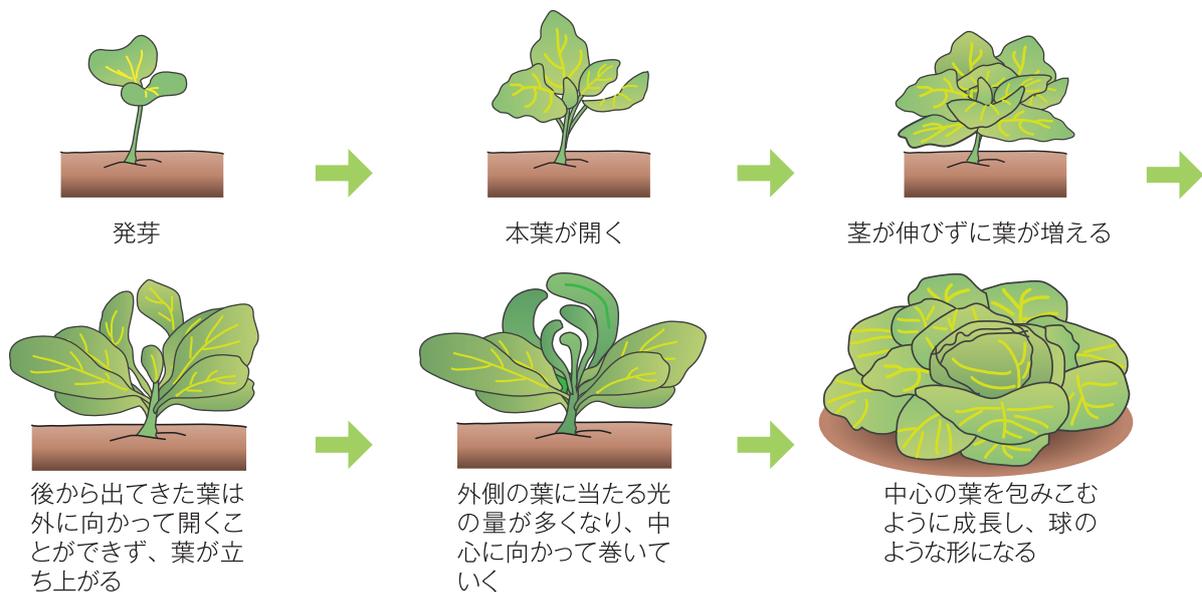
ヨーロッパ原産のアブラナ科アブラナ属の野菜です。一般的にはキャベツと呼ばれていますが、和名では甘藍かんらんと言います。

品種と特徴

季節に合わせた品種があります。加えて、種まきの時期に差をつけて栽培しているので、一年中食べることができます。三重県では、主に下記の品種が栽培されています。

品 種	味 春	若女将	松 波	冬 藍	冬のぼり
種 類	春キャベツ			冬キャベツ	
特 徴	<ul style="list-style-type: none"> ・葉がゆるく巻いている。 ・ふんわりとして軽い。 ・葉は内部まで黄緑色をしている。 			<ul style="list-style-type: none"> ・葉がしっかりと巻いている。 ・ずっしりとした重量感がある。 ・葉は内部にいくほど白っぽい。 	
か たち	丸型			偏平な丸型	
適した食べ方	みずみずしく柔らかいので、生食に向いている。			加熱しても煮くずれしにくいので、煮物に向いている。	
収穫時期	3月～6月			11月～3月	

キャベツは、最初から葉が巻いた丸い形のまま育つわけではありません。茎が伸びずに葉が地面にはりついた状態で成長するので、新しい葉は開くことができず、だいに葉が立ち上がっていきます。外側の葉に当たる光の量が多くなることで、中心の葉は内側に向かって巻いていきます。その内側で、新しい葉もつぎつぎ内側に巻いて成長することで、球のようなかたちになります。このように、葉が巻いて丸くなることを結球といいます。



栄養

ビタミンCが多く、大きな葉を2、3枚食べるだけで1日に必要な摂取量を満たすことができます。特に外側の葉と芯の周りにビタミンCがたくさん含まれています。また、ビタミンUは胃腸障害の予防に、ビタミンKは骨粗しょう症の予防に効果があります。

起源

ケルト人によって栽培されていた野生種のケールが起源と言われています。古代ギリシャ・ローマでは、胃腸の調子を整える薬草として使われていました。

その後、ケールを品種改良し、巻いた葉を食べるのがキャベツ、茎を食べるのがコールラビ、わき芽を食べるのが芽キャベツ、花のつぼみを食べるのがブロッコリーとカリフラワーです。

日本へは、江戸時代にオランダから伝わりましたが、食用としてではなく、観賞用として広まりました。文明開化とともに西洋料理が伝わり、明治時代に食用のキャベツが栽培されるようになりました。戦後、洋風化がすすみ、キャベツの需要が拡大していきました。



ケール

キャベツ

コールラビ

芽キャベツ

ブロッコリー

カリフラワー

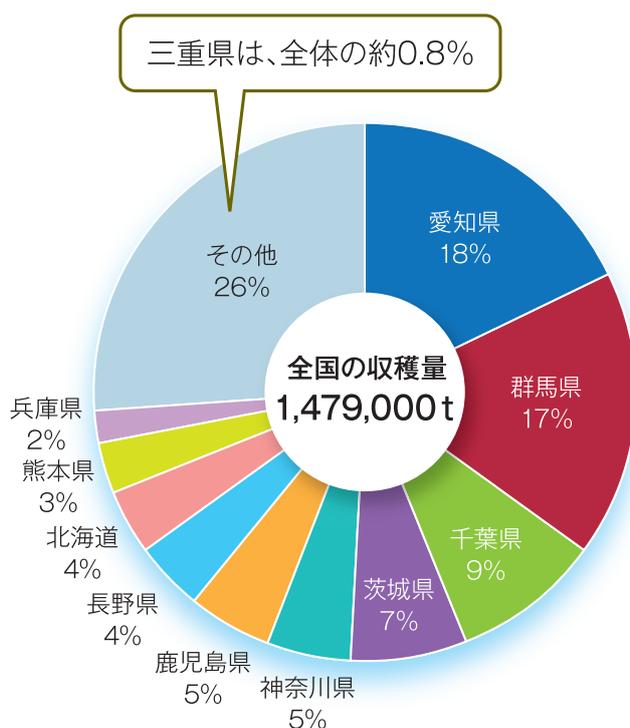
主な生産地
・
収穫量

三重県では主に津市で栽培されています。

■平成26年キャベツ収穫量

順位	都道府県	収穫量(t)
1	愛知県	267,100
2	群馬県	249,400
3	千葉県	128,500
4	茨城県	103,800
5	神奈川県	74,600
6	鹿児島県	70,500
7	長野県	66,100
8	北海道	53,900
9	熊本県	44,100
10	兵庫県	32,000
⋮	⋮	⋮
23	三重県	11,700

平成26年野菜統計(農林水産省)より



キャベツができるまで 津市のキャベツ農家さんの栽培方法

栽培時期や方法は、地域や品種によって異なります。

月	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
種類												
春	●●	▲▲					■	■				
冬	▲						■				●●	●●

● 播種 ▲ 定植 ■ 収穫

土づくり



もとこえ
元肥を入れて土とよく混ぜ合わせ、土を盛りあがるようにうね立てをし、定植に備えます。

育苗



セルトレイに植えられた苗

品種ごとに時期をずらしてセルトレイに種をまきます。出芽がうまくいくように、種まき後は軽く土をかけ、散水します。3日ほどで芽を出し、5日ほどで双葉が開きます。

約1ヵ月かけて、適度に散水し、育苗管理します。

定植



苗の本葉が4～6枚になったら、機械で苗を畑に植え付けます。植え付け後は、たくさん水を与えます。

管理作業



中耕・土寄せ作業



外側の葉が大きくなりはじめた時と葉が丸まりはじめた時に追肥します。追肥の後、通気性や排水をよくするために、機械で中耕（浅く耕し、かたくなった土をほぐす）、土寄せ作業をします。その他にも、水やり、草取り、病害虫防除など様々な管理作業を行います。

結球開始



外側の葉が20枚前後になると、横へ広がって成長していた葉が上に立ち上がり、立ち上がった葉がしだいに中心に向かって巻いていきます。

収穫



種まきから収穫までは、栽培する時期や品種によって異なりますが、球が十分に肥大してきたら、収穫の時期です。切りやすいように斜めに持ち上げて包丁などで茎を切って収穫します。収穫後は箱詰めし、市場へ出荷します。収穫が遅れると、育ちすぎて亀裂が入るので注意します。

【参考資料】 「平成26年野菜統計」農林水産省
そだててあそぼう【32】キャベツの絵本 社団法人農山漁村文化協会 塚田元尚著