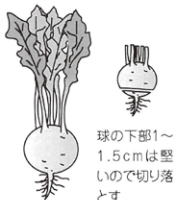




## 茎が球形に膨らみ見ても楽しいコールラビ



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



緑色と紅色の品種を対して鉢植えで楽しむのもよい



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のようです。

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、油揚げなどと合わせて煮物にしたりと、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。

緑色種と紅色種があるので、彩りもよく、両品種とも鉢植えにすると、面白い形や色が楽しめます。

コールラビは冷涼な気候を好み、生育適温は15~20度で、キャベツよりも高温や低温に耐える力があるので、栽培しやすい野菜といえます。

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。

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。

球が4~5cm径に肥大したころ、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。