



ケール

自家製青汁ジュースに挑戦

平成19年10月10日
神奈川県農業共済組合

健康ブームのなかで青汁ジュースと言えば一般的には市販されているものと思われていますが、青汁ジュースを搾る野菜はケールと呼ばれている結球しない原種に近いキャベツです。

いままでは味が苦いイメージがありましたが、最近 種苗会社からケールの青汁ジュース専用の食味の良い多汁の品種が発売されています。ケールを栽培して自家製の青汁ジュースに挑戦してみませんか。

1. 青汁専用品種の特性

- ・ 青汁ジュース用に育成した品種で、搾汁量が多い。
- ・ 外葉は濃い緑で葉が大きく、立ち性で姿は大きくなり、暑さや寒さに強い。
- ・ 一代交配種で揃いが良い。
- ・ ビタミン、鉄分、ミネラルが豊富で栄養が高く、食味も良い。

2. 栽培法

(1) 種子の購入

- ・ 種子は種苗会社で販売していますが、家庭菜園では数本あればよいので、種苗会社で苗の販売も行っています。

(2) 作型

播種期	定植期	収穫期
7月下旬	8月下旬	11月上旬～3月中旬
8月中旬	9月中旬	11月中旬～3月中旬
8月下旬	12月上旬	12月上旬～3月中旬
11月上旬	12月下旬	3月中旬～6月上旬

(3) 施肥

- ・ 青汁ジュースとして食味を良くするためには良質堆肥 (m²当たり1～2kg) を中心に施用します。
- ・ 元肥だけでも栽培できますが、2～3回収穫したあとに追肥を行うと、なお一層収量が上がります。
- ・ 元肥はm²当たり窒素25g、リン20g、カリ20gを施用します。

(4) 栽培管理

- ・ 株間60～75cm、畦間80～90cmが必要です。
- ・ 11月上旬播種の作型は苗を大苗で定植すると花芽をつくりやすい注意して下さい。
- ・ 根が浅く、大きな株になるので株元に土寄せをします。

(4) 収穫

- ・ 若い葉を残して下葉から次々と葉をかき取っていきます。

(5) 病虫害防除

- ・ 夏まきでは多くの害虫は発生しますが、生葉を青汁ジュースにするので農薬散布はとくに注意して下さい。

(参考文献：ザ・健康野菜)