

- ・アブラナ科の野菜でビタミンCに加え、胃腸障害によいビタミンUを多く含んでいる。
- ・冷涼な気温を好むが栽培時期に合った品種を選べると1年中栽培することができる。

## 栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春まき			□				○	○	△	△		□
秋まき				□	□				○		△	△

○: 播種 △: 定植 □: 収穫

## 栽培の手順

### 1. 種まき・苗作り

セルトレーに培土を入れて、播種。本葉1～2枚でポットに移し替え本葉5～6枚に育苗。



図: サカタのタネ提供

### 2. 畑の準備

2週間ほど前に苦土石灰をまき耕す。定植前に元肥として堆肥と化成肥料を入れる。

元肥	
苦土石灰	120g/m <sup>2</sup>
堆肥	2～3kg/m <sup>2</sup>
化成肥料	100～150g/m <sup>2</sup>

### 3. 定植

本葉5～6枚になったら植えつける。深植えにならないようにする。植えつける際、株間30～40cm空ける。

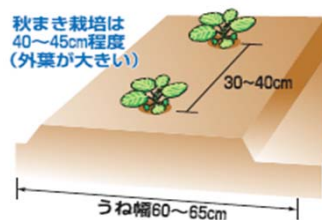


図: サカタのタネ提供

#### 4. 追肥

定植後15～20日に畝の片側に肥料をばらまいて土寄せする。本葉15～20枚目の時2度目の追肥を反対側の畝にまき土寄せを行う。

追肥	
化成肥料	60～70g/m <sup>2</sup>

#### 5. 収穫

球が大きくなったら手で押さえてみて、かたく締まっていたら収穫する。



図：サカタのタネ提供