

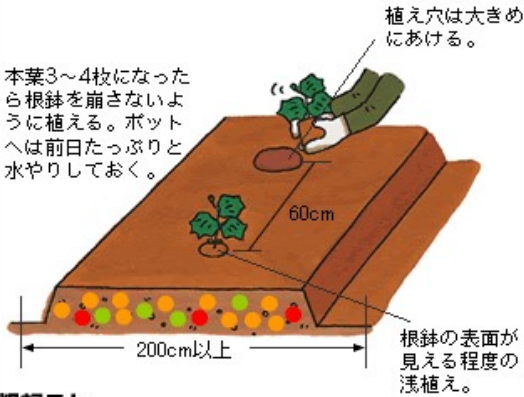
カボチャ栽培

品種 **フラックのジョー**
栗坊
ロン

料理ヒント&効能 どんな調理にもむくが炒める、煮る、スープ、揚げ物がオススメ。栄養素では抗酸化作用のあるカロテン、ビタミン E、ビタミン C がそろって豊富。相乗的に働いて動脈硬化、老化、ガン予防に有効。

地ごしらえ・植え付け

本葉3~4枚になったら根鉢を崩さないように植える。ポットへは前日たっぷりと水やりしておく。



粗起こし

- ① pH調整 ● 堆肥 1m²当たり2~3kg
● 苦土石灰 1m²当たり100~120g
- ② 元肥 ● 化成肥料 (N:P:K = 8:8:8) 1m²当たり80g

ポイント 地ごしらえ、植付け
堆肥と苦土石灰をともに施し、深く粗起こしをした後、元肥を施し畝を立てておきます。

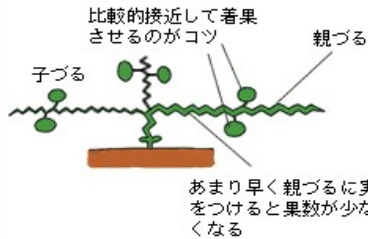
本葉3~4枚で植え付けますが、晩霜の心配があれば、ホットキャップをかけてやります。

根鉢は崩さないよう、浅植えにしておきます。

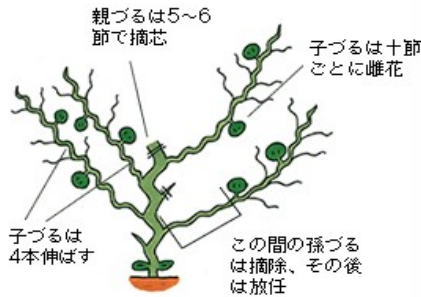
整枝・摘芯

西洋カボチャ

西洋カボチャは親づるによく実がつくので摘芯せず、よく育った子づると3本を伸ばす。ほかの子づるは摘み取る。



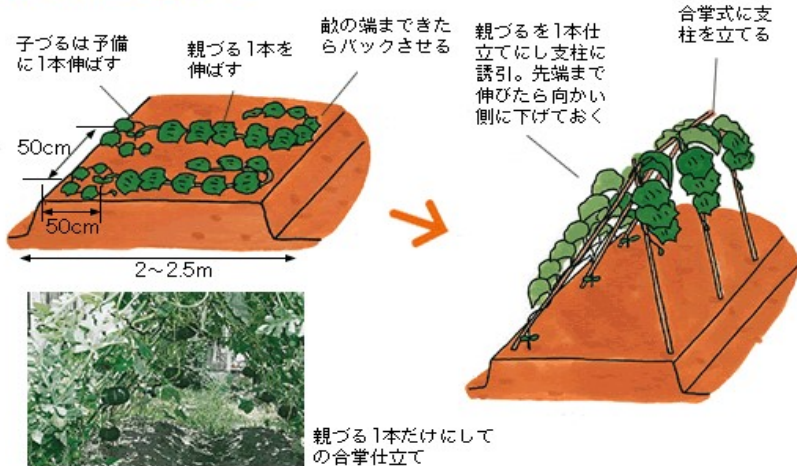
日本カボチャ



ポイント 整枝 摘芯

西洋カボチャは親づるによく着果するので、子づる1本を伸ばし、3本仕立てにします。日本カボチャは親づるは5~6節で摘芯し、子づる4本を伸ばします。

西洋カボチャの整枝アレンジ



西洋カボチャ品種

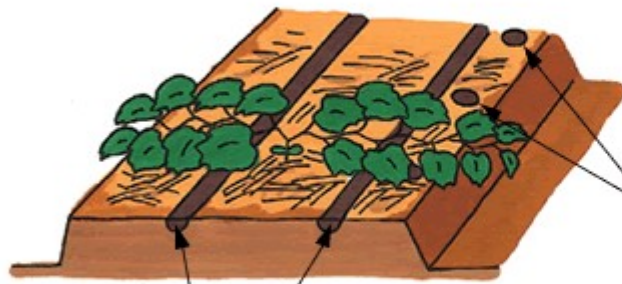
えびす、雪化粧、栗坊

日本カボチャ品種

菊座、鹿ヶ谷、ちりめん

追肥・敷きわら

つるが伸びてくるにしたがって敷きわらを広げておく。



2回目 = 実どまりしたころ、所どころに穴をあけて1回目と同量を施肥。

1回目 = つるが40~50cmのところ
化成肥料 (N:P:K=8:8:8) 40g/m²

ポイント 追肥 葉が茂りすぎているようなら、1回目の追肥は少なくするか、果実が太り出すまで施さないようにします。追肥の量は1回に1m² 当たり化成肥料40gを目安にしますが、生長に従って、株元から離れた位置に施します。

また、つるが伸びるに従って敷きわらを広げていきます。敷きわらは畝の乾燥防止と果実の汚れを防ぐために重要です。

ポイント 人工授粉、収穫

着果率を高めるために朝8時ごろまでに人工受粉します。

着果から半月ほど経過して、果実が大きくなったら、花落ち部を下に置き直し、形や色を整えてやります。開花後30~35日で収穫できますが、完熟するには45~50日かかります。西洋カボチャは完熟してから収穫します。

保存ヒント

丸ごと冷暗所に置けば、冬まで保存がきき、栄養素も減少しない。冬至にかぼちゃを食べる習慣は理にかなっている。使い残しは種とわたをきれいにのぞき、水気を拭いてラップに包み、冷蔵し、3~4日で使い切る。