

# ブロッコリー栽培

## 品種

ハイツ

スティックセニョール

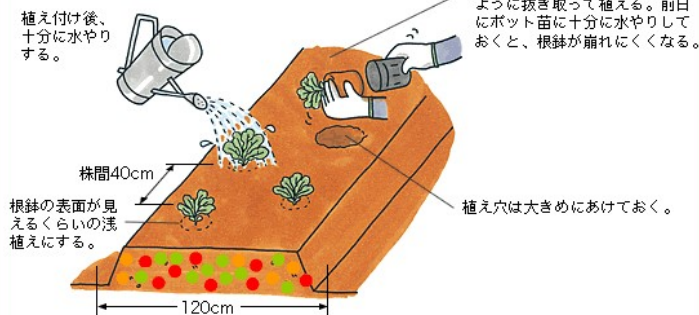
## 料理ヒント&効能

アクは少ないが、蕾の間に虫が潜んでいる事もあるので軽く茹でてから料理する。

ミネラル、ビタミンをバランス良く含み、特にビタミンCを100g中120mg含み1日の推奨量を超える。エネルギーが33キロカロリーと低いので体重を減らしたい人にもうれしい野菜です。

## 地ごしらえ、植え付け

植え付け後、十分に水やりする。

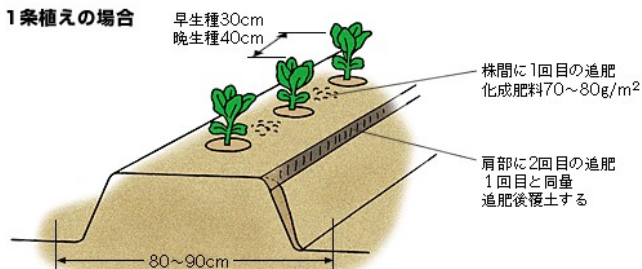


ポットから苗の根鉢を崩さないように抜き取って植える。前日にポット苗に十分に水やりしておく、根鉢が崩れにくくなる。

## 粗起こし

- ① pH調整 ● 堆肥 1m<sup>2</sup>当たり2~3Kg
- ② 元肥 ● 化成肥料 (N:P:K=8:8:8) 1m<sup>2</sup>当たり150g (全層施肥)
- 苦土石灰 1m<sup>2</sup>当たり100~120g

## 1条植えの場合

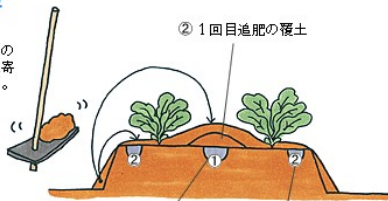


株間に1回目の追肥  
化成肥料70~80g/m<sup>2</sup>

肩部に2回目の追肥  
1回目と同量  
追肥後覆土する

## 追肥、中耕、土寄せ

④ 2回目追肥の後、中耕と土寄せをしておく。



### ① 1回目追肥

活着後7~10日ごろ  
● 化成肥料 (N:P:K=8:8:8)  
1m<sup>2</sup>当たり70~80g

### ③ 2回目追肥

1回目追肥の20日後程度を目安に、1回目と同量を畝の両肩に施す。

## 病虫害防除

アオムシ、アブラムシなどが大敵です。早めに発見して、捕殺または殺虫剤を散布します。

防虫ネットなどを利用すると減農薬にもなります。

## 収穫

頂花蕾を収穫したら追肥。

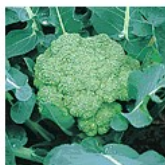
側枝花蕾も順次大きくなり次第収穫できる。



花蕾が大きくなったら蕾から花弁が見えるようになるまでに収穫。

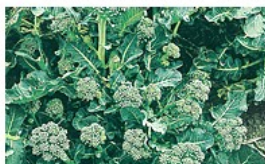


収穫が遅れると蕾が大きくなりすぎて食味が低下する。



収穫期の頂花蕾。

↓ 頂花蕾収穫後、3回目の追肥 (2回目の追肥と同様)を施す。



側枝花蕾も順次収穫する。「ハイツ」「グリーンハット」「エンデパー」など側枝花蕾どりもできる品種が家庭菜園に向く。

## 保存ヒント

温度が高いと蕾が膨らんで黄ばむので収穫後は素早く冷やしポリ袋に入れて冷蔵する。

軽く茹でて冷凍しても良い。

半解凍してから炒め物、スープ、グラタンなどに