

# 家庭菜園コーナー

※肥料・農薬等は、JA営農資材センター（岩見沢市桜木1条1丁目）でご購入できます。



## はくさい

栽培方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
種まき			●	●				
植え付け			▲	▲				
収穫						■	■	

### 性質

冷涼な気候を好み、生育適温は20℃前後で、23℃以上の高温では、生育不良や病害が発生しやすくなります。結球適温は、15℃程度で、5℃以下では結球は停止します。ある程度生長点における葉数が確保できれば、結球します。葉数8枚程度までは13℃以下になると抽苔するので低温に遭わないようにしましょう。発芽適温は18～22℃です。発芽日数も5日程度で比較的短めです。

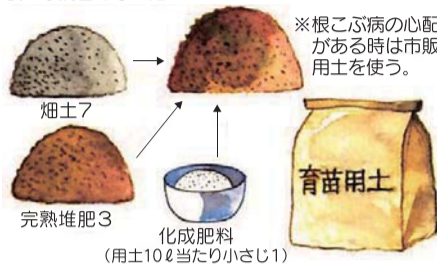
### 栽培のポイント

- ・根こぶ病に非常に弱く、キャベツやダイコンなど、アブラナ科の連作は避け、少なくとも3～4年空けたところに植えましょう。
- ・畑は比較的保水性の良い畑でも栽培は可能ですが、ある程度の透排水性の良い畑が望ましいです。土壌pHは、6.0～6.5程度が良いので、前年の秋などに石灰資材などで矯正します。
- ・アブラムシ、ヨトウムシ、コナガなどが大敵。薬剤防除がかかせません。

## 1 苗づくり

### 〈育苗土の準備〉

※根こぶ病菌のない畑土



### 〈種まき・育苗管理〉

温度は発芽まで18～22℃  
発芽後15～20℃

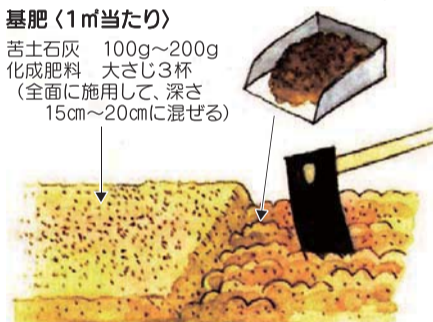


## 2 畑の準備

### 基肥 (1㎡当たり)

苦土石灰 100g～200g  
化成肥料 大きじ3杯  
(全面に施用して、深さ15cm～20cmに混ぜる)

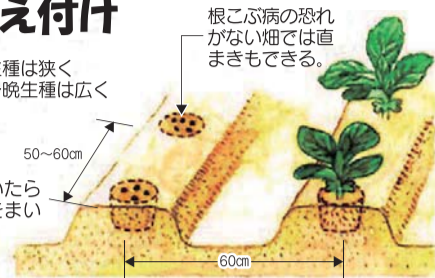
堆肥 1㎡当たり2～3kg



## 3 植え付け

早生種は狭く  
中～晩生種は広く

土が乾いていたら  
植え穴に水をまいてから植える



## 4 追肥・中耕

追肥 (1㎡当たり)  
化成肥料 20g～40g  
(結球始めころに施用)



## 5 病害虫防除

- 害虫:アオムシ・コナガ・ヨトウムシ・アブラムシなど。
- 病気:軟腐病・べと病など。



## 6 収穫

頭を押さえてみて、硬く締まっているようなら収穫してもよい(貯蔵用は、やや柔らかいものが多い)。



根こぶ病を軽減するために

- ①発生土では、アブラナ科以外の作物と輪作する。
- ②土壌酸度(pH)6.0～6.5に整える(石灰の使用)、水はけを良くする。
- ③苗づくりは無病用土(市販用土など)を使う。
- ④発生畑では無病畑の土を植え穴に客土する。  
※直まきよりも苗を植え付ける方が被害は少ない。



## 食のはなし はくさい



### 鍋物だけなんて言わせません！！

クセがないので、料理のジャンルは問いません。定番の鍋物や漬物はもちろん、煮物や炒め物にもピッタリ。また、はくさいの優しい甘味は牛乳との相性が良いので、ミルクスープやクリーム煮、グラタンといったクリーム系の料理の具材にするのもオススメです。調理の仕方によっても食感が変わるので、さっと加熱してシャキッと仕上げるのもよし、煮込んでやわらかさを楽しむもよし、いろいろな味わい方が堪能できます。また、意外と知られていませんが、生食にも向くので、レタスのようにサラダに加えて、シャキシャキの食感を味わうのも普段とは趣が異なり、楽しいものです。葉と軸ではかたさが違うので、例えば鍋物など大きめに使う場合は、厚みのある軸の部分は削ぎ切りにしたり、軸から先に加熱して時間差をつけると、仕上がりのタイミングで火の通りがそろいます。また、煮物や炒め物などはあらかじめ塩を振って少し置き、水気をしぼっておくと、仕上がりが水っぽくなりません。さらに炒め物は弱火でゆっくり加熱すると水分が出てしまうので、強火で一気に仕上げるのがおいしく仕上げる秘訣です。はくさいは、ミネラルがバランス良く含まれており、特にカルシウムが豊富です。ビタミンではCやKが多く含まれています。グルタミン酸やアスパラギン酸の旨味成分が含まれ、セリン等の甘味成分があり加熱調理により甘味がでます。

## SPOT LIGHT

スポットライト

CAFE RAMEN

45395

住所 岩見沢市大町2条9丁目  
営業時間 11:00～21:30  
(LO21:00)  
定休日 月曜日  
電話 080-2878-7322  
駐車場 有

国道12号線を岩見沢から札幌へ向かう途中にあるピラミッド型の屋根をしたラーメン店「45395」を紹介します。スープカレー「くーかい?」の精神を受け継いだ姉妹店で、今年8月にオープン!ラーメン店ながらカフェでもあり、授乳室を完備するというママや子どもに優しい工夫がたくさん。ここで人気のメニューは、豚骨味噌ラーメン(写真:800円税込)や海老塩豚骨ラーメン(丸写真:830円税込)で、麺は特注の太麺。辛さを選べる10食限定のスープカレーラーメンも人気のひとつ。ランチタイム(平日11:00～14:00)には、なんと小ライスが無料!また、カフェでもあり、約13時間かけてじっくり落とす水出しアイスコーヒーやアフタールなど楽しめます。



北村支所:西野編集担当  
麺に濃厚な豚骨スープが絡んでとても美味しかったです。比較的量も多くて、1杯でお腹は大満足でした。

