

食べて応援、作って応援

親子で
つくろう!

ベランダ菜園

キャベツ
〈アブラナ科〉消費量No.1の
葉物野菜

栽培の難易度

難 中 易

コンテナの大きさ



大型

ベランダ
栽培の
ポイント

- ① 小型の早生品種を選びましょう。
- ② 結球が始まるまでに、できるだけ大きな株に育てます。
- ③ 栽培期間が長いので、肥料切れには注意が必要です。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき期間												
植えつけ期間												
収穫期間												

ビタミンCやビタミンU、食物繊維などが豊富で、生食から加熱調理まで幅広く使える万能な葉物野菜のキャベツ。なるべく小型の「極早生」の品種を選びましょう。鮮やかな葉色が美しい紫キャベツと一緒に植えるのもおすすめです。

1 スタート 種まき

3号ポットに土を入れ、4～5か所のまき穴をあけます。1か所に1粒ずつ種をまいて土をかぶせ、水やりをします。



高温や虫の被害を避けるため、寒冷紗をかぶせるとよいでしょう。

2 1週間後 間引き1回目

双葉が開いたら3本に間引きします。形が悪いもの、小さいものを引き抜き、残った苗がぐらつかないよう根本を押さえます。

3 3週間後 間引き2回目

本葉3～4枚くらいになったら1本立ちにします。

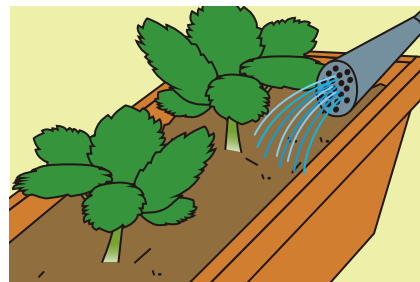


株のまわりを軽く押さえておきましょう。

4 4週間後 植えつけ

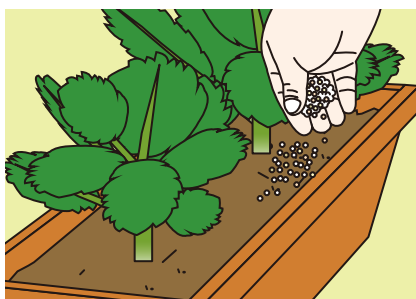
本葉5～6枚になるまでポットで育てて植えつけます。

1. コンテナに土を入れ、株間を35～40cm程度あけて根鉢より大きめの植え穴をあける。ポットから取り出した苗を植え、まわりの土を寄せて手のひらで押さえる。
2. 鉢底から水が流れ出るくらいたっぷりと水をやる。日当たりのよい場所に置く。



5 6週間後 追肥1回目

本葉10～15枚くらいになったら1回目の追肥をします。化成肥料10gを株元にまいて、軽く土寄せします。キャベツは虫がつきやすいのでこまめに観察し、アオムシやコナガは見つけ次第取り除きます。



6 8週間後 追肥2回目

結球には大きなエネルギーが必要なので、結球する直前に2回目の追肥をします。さらに土入れをして生育環境を整えてやりましょう。



葉が巻き始めたら化成肥料10gをまく。新しい土も追加して株元に土寄せ。

7 12週間後 収穫

球が大きくなり、手で押してみてもたく締まった感じがすれば収穫です。株元から切り取り、余分な外葉を取り除きます。



直径10～15cm程度になったら根元から切り取る。

JAとうと LINE公式アカウント

もうお友だち登録して
いただけましたか?

JAとうとのLINE公式アカウントでは、
各種キャンペーンやお得な情報を随時配信しています。

友だち登録は
こちらから!