

営農だより 野菜版 14号

JAふじ伊豆 御殿場営農経済センター
2022年(令和4年)10月20日発行

☆適期管理・適期防除・適期収穫で品質の良い野菜を栽培しよう！！

10月中旬から11月にかけて収穫適期を迎える作物が多くあります。
収穫適期を逃し霜に当たると風味が落ち、腐る場合がありますので注意が必要です。
収穫適期・栽培のポイントに掲載しますので、参考にしてください！

キャベツの収穫・貯蔵

～暑さには弱く冷涼を好むが、結球し始めると耐寒性が多少弱くなるので、収穫適期を逃さないようにしましょう！～

収穫期が揃うので、結球したものから若採りしながら収穫する。夏まきはわりと長い間畑におけますが、秋まき春採りでは採り遅れると球が割れるので注意が必要！

＜収穫のポイント＞ ※採り遅れに注意！

収穫は球を手で横方向に押し倒すようにして、球と株元にある外葉との間の芯を包丁で切る。

※収穫後のキャベツの根は腐って病気の原因となるので畑に置かずに片付ける。

＜貯蔵のポイント＞ ※涼しい気候を好む為、冷蔵保存(0～5℃)

①芯を包丁やスプーンで繰り抜く。(芯は収穫後も成長しようと水分や栄養を消費する為、芯を傷つけると成長速度を遅らせることが可能)

②繰り抜いた窪みに、濡らしたキッチンペーパーを詰め込む。(葉の水分をキープし、瑞々しいまま保存が可能)

③濡らした新聞紙でキャベツを包み、ポリ袋に入れる。(キャベツが呼吸できるようにポリ袋の口はきつく縛らず、軽く閉じる程度にする)

④芯を下にして冷蔵庫の野菜室で2週間を目安に保管。

※時間がない場合、芯につまようじを3～4本立てる。成長点に指すことでキャベツの成長を抑制し長持ちする。

レタスの収穫

～比較的冷涼な気候を好み秋の栽培が適しているが、生育期間の温度が高いと花芽ができトウ立ちする為、採り遅れないようにしましょう！～

結球レタスは球の上部を軽く押して硬さを感じた頃、リーフレタスは内側の葉がやや内側に巻き始めた頃が収穫適期。収穫を朝に行くと水分が多く瑞々しくなる。

＜収穫のポイント＞ ※雨天時の収穫は避ける！

・雨天時等に濡れたまま収穫すると、病気や腐る可能性がある為、乾いた時に収穫する。

・結球レタスは結球開始から25～35日程度で収穫を迎える。
(取り遅れると食味が落ちたり、軟腐病になる可能性がある為注意が必要)

・収穫したレタスは切り口から乳液がでる為、出荷する場合は拭き取る。
(乳液を放っておくと切り口が赤褐色に変化して見た目が悪くなる)

ニンジンの収穫・貯蔵

～冷涼な気候を好み、秋から冬に収穫を行います。
採り遅れると根が裂けるので注意しましょう！～

肥大したものから順次収穫する。三寸ニンジン(種をまいてから100日程度)、4寸・5寸ニンジンは110～130日程度で収穫適期となる。

＜収穫のポイント＞ ※収穫が遅れると根が裂けることがあるので注意が必要。

【裂根が多い場合】

次の作付けの際は保水と排水のよい畑を選び、有機質を多く施す。
追肥は早めに行い、生育後半の急激な肥効は避ける。

＜貯蔵のポイント＞ ※水分過多、乾燥に注意！

水分が付いていると腐りやすくなる。また、乾燥にも弱い為、むき出しで置くのを控える。
1本ずつペーパータオルや新聞紙等で包んで乾燥を防ぎ縦に置いて保管する。

①ニンジンを洗い、水気を拭き取る。

②ペーパータオル等で包みポリ袋に入れる。(※ポリ袋の口は、軽く閉じる)

③野菜室で立てて保存する。

(※ペーパータオルや新聞紙は、ニンジンから出る水分によって湿ってくる為、3～4日おきに交換する。この状態で約1ヶ月保存可能)

【冷凍保存の場合】皮をむいたニンジンを薄いいちょう切りや、細切り、スライサー等で薄く切り、冷凍用の保存袋に薄く平らになるように入れる。ニンジンは冷凍・解凍すると食感が変わるが、薄切りだと気になりにくい。冷凍庫で約1ヶ月保存可能。

ダイコンの収穫

～冷涼な気候を好み耐寒性があるが、肥大した根は凍害を受けやすいので、霜に当たる前に収穫しましょう！～

秋ダイコンは種まき後60～90日(夏ダイコンは50～60日)で収穫適期を迎える。
収穫が遅れると根に“ス”が入り、食味が悪くなる。秋ダイコンは春ダイコン、夏ダイコンに比べて“ス”入りは遅いが、必ず適期での収穫を行う。また、ダイコンは寒さにあたると甘みが出るが、霜が降りるとダイコンの内部の水分が凍って根が傷み、ダイコンの味、食感が悪くなるので注意が必要。

＜収穫のポイント＞ ※必ず“ス”入り前に収穫する！

・目で見た場合の収穫適期の目安は直径が6～8cm程度で、外葉が垂れ、中心部の葉が横に開いて平らに見えるようになった頃。また、収穫時期にダイコンの首が地面に飛び出てくる頃。

【霜に当たってしまった場合】

・朝に収穫すると霜が残っていて根が傷みやすい為、屋過ぎに収穫するようにする。

ブロッコリーの収穫

～冷涼な気候を好むが、暑さ寒さにも強く、品種によって側花蕾の収穫もでき、長く楽しむことができます！～

株の頂点に出来た『つぼみ（頂花蕾）』が12～15cm程度になった頃が収穫適期。茎を15cmほど、葉を2～3枚つけてナイフ等で切り取る。

《収穫のポイント》 ※収穫遅れがないようにする！

収穫が遅れるとつぼみが膨らんで弾力がなくなり、食味も食感も低下する為、注意が必要。さらに遅れると花が咲いてしまう為、採り遅れないようにする。

《側花蕾（わき芽）の収穫》 ※より良い側花蕾（わき芽）を取る為、追肥を行う！

- ・追肥は畝の肩に1株1握り程度まく。（5kg／1a程度）
※追肥：新FTE燐硝安加里 価格(税込)3,890円(20kg)
- ・側花蕾は頂花蕾を摘まないと出来ない為、側花蕾の収穫を楽しみたい場合は、頂花蕾を早めに収穫するのがコツ。
- ・頂花蕾を採る時に茎を出来るだけ短く切ればわき芽が多く残る為、小さい側花蕾がたくさん採れる。
- ・側花蕾は小さいが味に遜色なく、3～5cmの大きさになった物から摘み取る。
※側花蕾が収穫できない品種もあるので注意が必要。
本年の野菜作り運動で配布したブロッコリー『ハイツSP』は側花蕾が収穫可能。

《花蕾の変色》 ※寒さに当たると紫色に変色する。

ブロッコリーは寒さに当たると花蕾が紫色に変色する場合がある。（寒さから身を守る為に『アントシアニン』というポリフェノールの一種を作るために起こる現象）。

自然現象なので食べても問題はなく、茹でれば緑色に戻る。むしろ、寒さから身を守る為糖度が高くなるので甘くなる。

カリフラワーの収穫

～比較的低温に強く、冷涼な気候の下で良い生育をしますが、側花蕾の収穫は出来ないの注意して下さい！～

株の頂点にできた『つぼみ（頂花蕾）』が直径15～20cmになったら収穫する。収穫は下葉5～6枚を付けて切り取る。

《収穫のポイント》 ※カリフラワーは側花蕾の収穫はできない！

・『ブロッコリー』と違いカリフラワーはわき芽の収穫ができないので、中心の花蕾を収穫したら終わりとなる。

- ・収穫が遅れると花蕾の表面がざらつき、隙間が出来て味が落ちてしまう。また色付きの品種は退色してしまう為、採り遅れないようにする。
- ・時間がたつと栄養価、食味が急速に落ちる為、早めに収穫する。

ハクサイの収穫・貯蔵

～霜や寒風にさらされると、球の頂部や外葉がカサカサになり、そこから腐る為、初霜前の収穫をおすすめします！～

球の頭を押さえ、固くしまっていて十分結球したものから収穫する。種まきしてから早生種で60日前後、晩生種で100～120日で収穫可能。

《収穫のポイント》 ※球を斜めに押して外葉との間に隙間を作る！

収穫時期のハクサイは地面にぴったりくっついている為、球を斜めに押して外葉との間に出来た隙間に包丁を入れて芯を切断する。

《貯蔵のポイント》 ※貯蔵するなら完全に結球するまで待つ！

中生・晩生種は霜の害を受けないように、結球が殆ど完了した頃に外葉で包んで肩の部分を紐で縛っておくと寒さによく耐え、遅くまで畑に置くことが可能。先に収穫した株の、少ししおれかけた外葉を球の頭上に4～5枚覆い被せておくことでも貯蔵可能。

コマツナの収穫・貯蔵

～比較的冷涼な気候で育つが、長期間低温にあうと花芽ができトウ立ちする為、収穫適期を逃さないようにしましょう！～

収穫適期の株は草丈が25～30cm程度。収穫は株元を握って引き抜き、根の際を包丁等で切断する。春まきは種まき後30～40日、秋まきは50～80日後で収穫可能。

《収穫のポイント》 ※大きさにあまりこだわらないで収穫！

- ・コマツナは間引きした株のような小さいものでも食べられる。家庭菜園では適期収穫にこだわらずに、適宜収穫をする。
- ※大株になり過ぎると固くなり葉にアクが出てくる為、草丈30cmくらいまでには収穫を行う。

《貯蔵のポイント》 ※食べやすく切って生のまま冷凍！

- ①根元を切り落として洗う。（泥が溜まりやすい根元部分は切り落とし、水を張ったボウルの中に浸し、指でこするようにして洗うと良い）
- ②水気を拭き取る。（水気が残っているとコマツナを凍らせた時にくっつきやすくなる為、ペーパータオル等でしっかりと拭き取る）
- ③3～4cmの長さに切る。（食べやすい大きさに切る）
- ④冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存する。（空気を抜くように袋の口を閉じて冷凍する。コマツナは凍ると砕けやすくなる為、1回に使う量ずつ小分けにするのがおすすめ）

葉ネギの収穫

～寒さにはたいへん強くマイナス8℃まで耐えるが、湿気には弱い。低温にあるとトウ立ちする為、適宜収穫しましょう！～

収穫の目安は植えつけ後50～60日ですが、必要な時に間引き感覚で収穫ができる。

《収穫のポイント》 ※収穫適期を逃すとトウ立ちして品質が一気に落ちる！

- ※品質低下を防ぐ為、花芽が出た時はすぐに摘み取る。
- ・葉ネギは草丈が40cm前後になったら掘り取って収穫する。また、株全体を収穫せずに地上部を刈り取れば、引き続き新芽を収穫可能。
- ・葉ネギは日持ちが悪いので収穫後は風味と食味がどんどん落ちる。必要な分だけ切り取って収穫すれば長く楽しむことができる。