

ハクサイ(アブラナ科)



ハクサイは寒くなってから成長する野菜なので、種まきの時期を守ることが大切よ。
よい時期に種まきができて肥料をちゃんと与えたら、きれいに巻いてくれるわよ。
寒くなって霜(しも)に当たると、甘くなっておいしいわ。
プランターで育てるときは、ちょっと小さいミニハクサイがおすすめよ。



▼栽培手順



1

苗ポットに発芽用の土を入れ、しめさせます。
種を2、3粒ずつまき、軽く土をかぶせてます。
きりふきを使ってやさしく水をかけます。
新聞紙でおおい、芽がでるまで毎日、土と新聞紙をしめさせます。



2

芽が出てきたら、新聞紙をとって、太陽にたっぷりあてます。
まだ小さいので、水やりはきりふきのままです。



3

小さく弱い芽を間引き、ポットに1つの芽だけが残るようにして大きくします。
間引いた芽は、薬味やサラダにして食べましょう。





4

本葉が 4~6 枚くらい出てきたら、プランターに植えかえます。
プランターに元肥と土を入れて、しっかりしめさせます。
苗ポットからやさしく苗を取り出し、植えつけます。



ドロはねと虫を防ぐために、土カバーをしています。
なくても育ちます。



5

1 日 1 回、たっぷり水やりをして育てます。
植え付けが終わったところに気温が高いと、虫がつくことがあります。
虫がついた状態で結球(葉の先が閉じて丸く球のようになること)するのを防ぐために、虫
よけカバーを利用してみましょう。



6

葉がうずのようにではじめたら、追肥をします。
液肥なら 10 日に 1 度、水やりのかわりに与えましょう。
固形の追肥なら、収穫までに 2 回ほど与えましょう。



7

少しずつ葉が閉じてきました。





8

葉が閉じた中で、新しい葉が出てきてつまっていきます。
中の葉には日が当たらないので白くなります。



9

大きく結球したら、てっぺんを押さえてみます。
しまった感じがあれば収穫時期です。
フワフワとして柔らかければ、中の葉がつまりきっていないということなので、もう少し待ちます。



10

すぐに収穫しないときは外側の葉で全体をつつみ、株をしばっておきます。
寒さにたえて、1月くらいまでそのまま保存することができます。



11

根元から切り取り収穫します。
白い茎の部分に黒い点が見られるときがありますが、栄養が多すぎたためにできたもので食べても大丈夫です。



12

春が近づき日が長くなると、気温が低くても、ふたたび葉先が開いてきます。



13

さらにそのまま置いておくと、「とう」が立ち花が咲きます。