

6

耐暑性健康増進作物

非結球ハクサイ

アブラナ科

学名 : *Brassica rapa* L. var. *chinensis* (L.) Kitam.

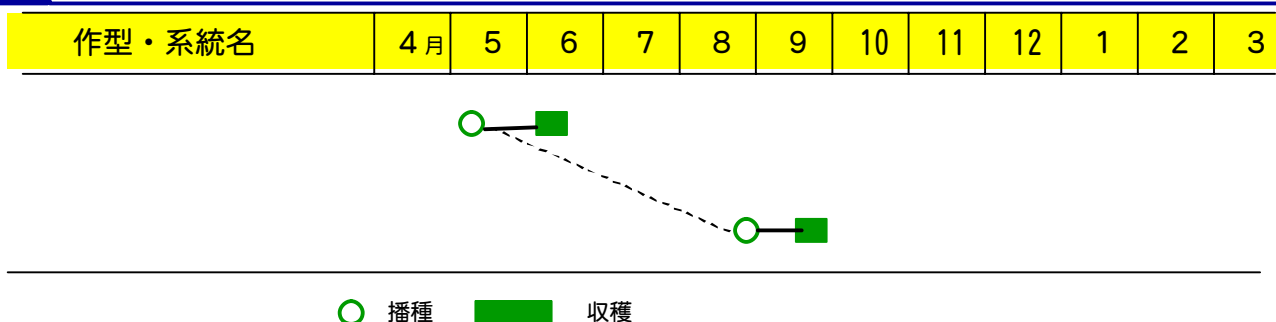
(1) 特徴



中国原産のアブラナ科植物で、中国や台湾で小白菜として栽培されている。耐暑性が強く、生育が早いなどの特徴がある。

炒めたり、汁の実などとして使用できる。

(2) 栽培ごよみ



(3) 栽培方法・出荷形態



●ほ場準備

露地でも栽培可能であるが、安定生産のためには雨よけハウス等の利用が望ましい。

アブラナ科害虫の対策として、ネットトンネルやハウスサイドなどに防虫ネットを張る。

事前に堆肥 2 t / 10 a と石灰質資材を施用する。施肥量 N、 P_2O_5 、 K_2O を 10 a 当たり各 15kg 程度とし、十分混和する。

幅 120cm 程度の畝を作り、かん水チューブを設置する。



●は種

120cm程度の畝に条間15～18cm、株間15～20cmの3～4粒ずつまく。

発芽～間引きまで生育を揃えるため、十分かん水を行う。

夏場は収穫適期が短いので、一度に多くの面積を作付けせず、収穫労力を考慮した計画的な作付けを行う。



●は種後の管理

本葉3～5枚ごろ間引きを行い、1本立てとする。間引き後は軽くかん水を行う。

生育初期に害虫による食害を受けると、生育が大きく遅れる。農薬による初期防除に努める。

収穫後の棚持ちを良くするため、収穫直前はかん水を控えた管理を行う。



●収穫出荷

は種後25～30日で収穫できる。

収穫はなるべく涼しい早朝におこなう。

草丈25cm程度で収穫し、調整をした後に乾燥を防ぐ袋等に包装して出荷する。

特に夏は生育が早いので、とり遅れのないように注意する。

●病害虫防除

害虫（キスジノミハムシ、コナガ、ヨトウ類など）による食害に特に注意する。

農薬による初期防除とともに、防虫ネットによるトンネル等で被害の低減を図る。なお、キスジノミハムシ対策として0.8mm以下の防虫ネットを展帳すると効果が高い。

(4) 栽培のポイント・注意点

播種～収穫が30日程度と早いため、播種日をずらしながら計画的な収穫・出荷をおこなう。

特に害虫の食害に注意し、品質の維持を図る。

(5) 具体的データ



図1 非結球ハクサイの草姿

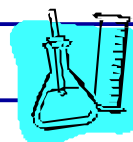
San-Feng(台湾) (左) Speedy(台湾) (中) 金光菜(日本) (右)
注) 平成19年9月13日収穫

播種期	収穫期	調整時生育	
		草丈 (cm)	1株重 (g)
6月中旬	7月中旬	33～35	110～120
7月上旬	8月上旬	30～33	60～70
8月中旬	9月中旬	30～33	60～80

表1 作型と収穫目安

注) 試験期間：平成19年6月19～9月13日

(6) 成分分析



ハクサイには、カリウムが比較的多く含まれている。カリウムは食塩（ナトリウム）の排出を促進する働きがあるので、血圧を下げ高血圧予防の効果があるといわれる。

内容成分 分析：熊本県農業研究センター

成分名	新鮮物100g当り
水分	94.4%
窒素	260.4mg
リン	28.9mg
カリウム	427.1mg
カルシウム	189.8mg
マグネシウム	32.0mg
鉄	0.28mg
マンガン	0.38mg
亜鉛	0.20mg
ポリフェノール	32.8mg
抗酸化活性	28.6mg

注）各成分は現物100g当りで示した。なお、ポリフェノールは没食子酸相当、抗酸化活性はアスコルビン酸相当で示した。

(7) おいしい食べ方



白菜は味に癖が無く、和え物、煮物、鍋物、炒め物、汁物、どんな料理にも合うのが特徴である。



非結球ハクサイと油揚げの炒め物



お味噌汁の実として使用