

コールラビ通信 第1号

8/18発行
宮崎農業
高校D科
野菜班

Q コールラビとは？

A、アブラナ科の仲間で、食感がカブのようなダイコンのような、それでいて味はブロッコリーやキャベツのような特長を持っています。生で食べれば、シャキシャキで炒めて食べれば、コリッとした感じですよ。煮物では、出汁を吸って口の中で崩れます。イタリア料理などでは、良く利用されています。

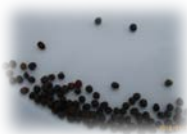
Q 今回使用した品種とは？

A、タキイ交配のコールラビ

ブランドデューク

特長

生育旺盛で作りやすく、そろいのよい早生・多収穫で、玉は甲高扁円、玉の直径は5cm程度の若球から利用できる。淡緑色でよくそろい、肉質はやわらかく、ス入りが遅いです。漬物、油炒め、スー



プ、サラダなど用途は広く、家庭菜園にも最適

Q コールラビの名産地は？

A、宮崎市清武町

Q 芽が出るまで何日かかるの？

A、種まきして二晩

Q コールラビの保存方法は？

A、コールラビは葉野菜と同じように扱いましょう。乾燥しないように少し湿らせた新聞紙などにくるんで冷蔵庫に入れておきます。冬であれば暖房が入っていない部屋の隅においておいても良いでしょう。

Q コールラビの主な栄養素ってなに？

A、ビタミンC

☆抗酸化作用による老化の防止効果やコラーゲンの生成に欠かせない栄養素としても知られるビタミンCを含んでいます。



種まきの様子と
発芽1週間後の様子



コールラビの栽培方法
を教えてください
宮崎市清武町在住の
長友さん

学校のホームページで栽培の様子を掲載していきます。ぜひ見てください！！