

食べて応援、作って応援

親子で
つくろう!

ベランダ菜園 番外編



栽培の難易度

難中 **易**

コンテナの大きさ



コップやパック

カイワレダイコン
〈アブラナ科〉気軽に楽しむ
スプラウト栽培の
ポイント

- ① 種や土はスプラウト用のものを準備。
- ② 発芽までは光が入らないように。
- ③ 葉が緑色になったら必要な分を収穫。

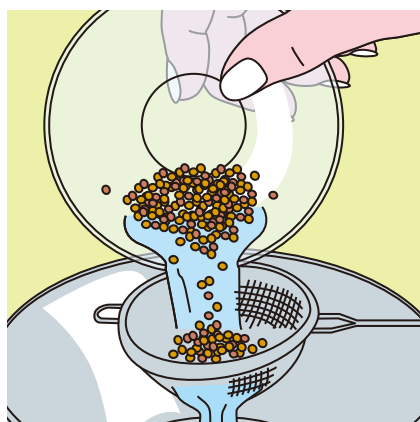
【用意するもの】

スプラウト用種、深さのある容器(コップ、牛乳パック、イチゴのバックなど)、発砲煉石(水耕栽培用の土壌)、アルミホイル、霧吹き、茶こし、ボウル
※発砲煉石のほかスポンジやキッチンペーパーも利用できます。

カイワレダイコンはダイコンの発芽直後の新芽(スプラウト)です。シャキシャキした食感と淡い辛みが特徴で、栄養価が高く、短期間で簡単に栽培できるのでおすすめです。二枚貝が開いたような双葉の様子から「貝割れ」の名前がつけられました。

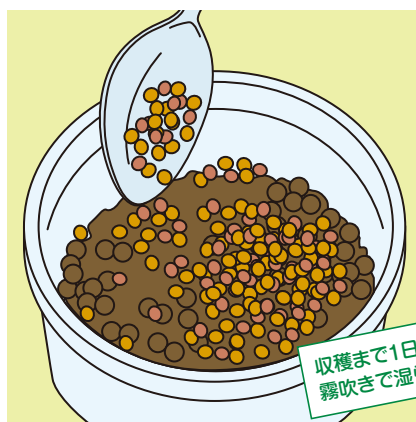
1 スタート 準備

種をよく水洗いし、ごみなどを取り除きます。一昼夜水に浸してふやかしておきます。

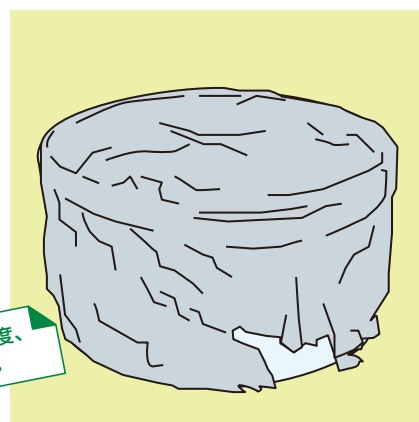


2 2日目 種まき

容器の底に発砲煉石を敷き詰めて、石が隠れるくらいに種をぎっしりまきます。霧吹きでたっぷりと水分を与え、アルミホイルで二重にふたをして、光が入ないようにします。(ガラスの場合は底までくるむ)

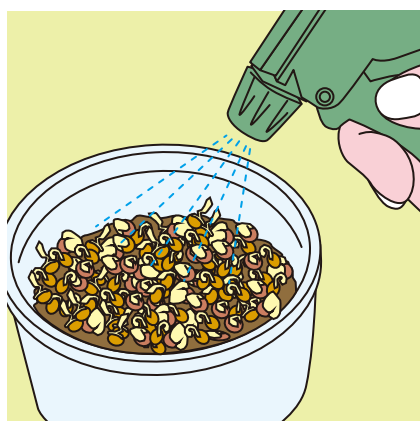


収穫まで1日2回程度、霧吹きで湿らせる。



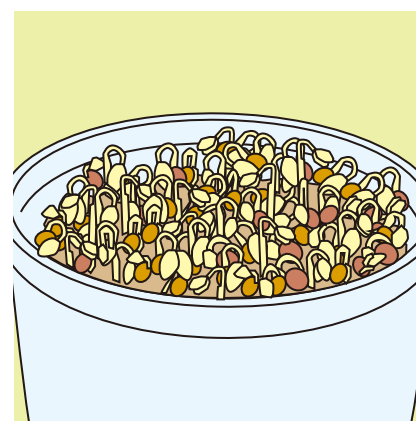
3 4日目 発芽

2~3日で発芽します。毎日、霧吹きで湿りけを与えましょう。



4 6日目 露出

種まき後6~7日くらい経ったら、アルミホイルをはずして光に当てます。



5 8~11日目 収穫

葉が緑色になったら食べ頃です。必要な分を切り取って収穫しましょう。



サラダのトッピングや手巻き寿司の具材、スープの仕上げに

JAのフレッシュライス

JAとうと「ふれあいパーク浅野」では、玄米をキログラム単位で精米するフレッシュライスを提供しています。地元産のほしじるし、ミネアサヒ、ミルクークイーン、ハツシモから新潟コシヒカリ、魚沼コシヒカリ等ブランド米も取り揃えています。ぜひ一度お試しください。

ふれあいパーク浅野 営業時間/9:00~17:00 日祝日休業
TEL 0572-54-7788



お問い合わせ先：JAとうと経済部 TEL 0572-68-5120