

食べて応援、作って応援

親子で
つくろう!

ベランダ菜園

ルッコラ
〈アブラナ科〉ゴマ風味の
ハーブ

栽培の難易度

難 中 易

コンテナの大きさ

ベランダ
栽培の
ポイント

- ① 間引きと追肥をしっかり行いましょう。
- ② 無農薬栽培には寒冷紗などを使った防虫対策が必要です。
- ③ 収穫は必要な分だけ外葉を摘んでもOKです。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき期間												
収穫期間												

イタリア料理に欠かせないゴマの香りのするハーブです。英名はロケットといい、コマツナやホウレンソウとはひと味違う、わずかな辛味が特徴です。生長が早く、栽培は簡単なので、育った葉を1枚ずつ摘み取って気軽に使えます。

1 スタート 種まき

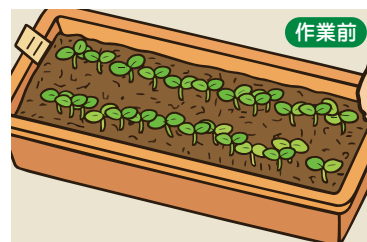
コンテナに土を入れ、10～15cmあけて溝を2本つくり、種を1cm間隔にまきます。両側の土をかけて軽く押さえ、たっぷりと水をやります。



夏から秋口にかけて害虫が多いので、寒冷紗などで防ぎましょう。

2 1～2週間後 間引き

発芽がそろったら3cm間隔に間引きます。根元がぐらつかないように軽く土を寄せて安定させます。



間引いた苗は、根を取ってカイワレダイコンのように食べられます。

3 3週間後 追肥

草丈7～8cmくらいになったら追肥をします。化成肥料10gを中央にまいて、株まわりに軽く土寄せをしましょう。



株が込み合っているようなら、5～7cm間隔に間引いてもOKです。

4 5週間後 収穫

草丈20cmくらいになったら根元から切り取ります。収穫しそびれて花が咲いてしまったら、葉はかたくて生食には向きませんが、花は食べられます。



外葉を2～3枚ずつ摘み取る“かき取り収穫”なら長く楽しめます。

JAとうと LINE公式アカウント

もうお友だち登録して
いただけましたか?

JAとうとのLINE公式アカウントでは、
各種キャンペーンやお得な情報を随時配信しています。

友だち登録は
こちらから!