

ルッコラの育て方



ステップ1 タネまき



発芽後の間引きがしやすいように、深さ 5 mm程度のまき溝を作り、1 cm間隔でまいていきます。条間は 10 cm程度あけましょう。

ステップ2 ふく土



種の上に土を 2 ミリか 3 ミリかぶせます。種が小さいので流れないように霧吹きで水をかけ、発芽するまでは土が乾かないようにします。

ステップ3 発芽



約 5~7 日程で発芽します。ルッコラは多湿を嫌うので、土が乾いた時にたっぷりと水やりをする程度で大丈夫です。

ステップ4 間引き

《1回目》



《2回目》



1 回目の間引きは発芽が揃った頃に行います。双葉が開いたら、形の悪いものを間引き、3~4 cm間隔にします。2 回目の間引きは本葉が 4~5 枚になったら行います。株間 4~5 cmになるようにします。

ステップ5 収穫



~旬の野菜を食べよう!~

ルッコラのベーコンとトマトのサラダ

<4人分の材料>

ルッコラ 150g

ミニトマト 6個

ベーコン 1枚

<作り方>

- ① ルッコラは 5 cm程度、ミニトマトは半分に切る。
- ② ベーコンは 1 cm幅にカットし、カリカリになるまで炒める。
- ③ ①をお皿に盛り、ベーコンをのせたら、お好みのドレッシングをかけてお召し上がりください☆



ルッコラは花が咲いてしまうと葉が硬くなるので、蕾ができたなら取るようにすると良いでしょう。蕾もスープなどで食べられます。

草丈が 15 cmほどになったら収穫のタイミングです。外側の葉から摘み取ります。

収穫したら、その日のうちにおいしく頂きましょう!

