

チンゲン菜の育て方



ステップ1 タネまき



スジまきします。
深さ 1cm くらいのまき溝をつけて、1～1.5cm 間隔でまきます。あまり深く植えると発芽率が下がるので注意してください。

ステップ2 ふく土



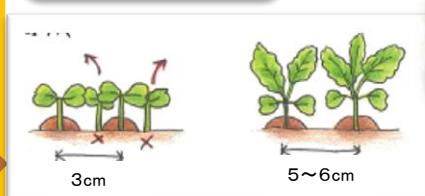
周囲の土をかぶせて
タネを土の中へ隠します。
土をかぶせた後、軽く手で上から押さえて土とタネを密着させます。まんべんなく全体にジョウロで水やりをします。

ステップ3 発芽



10日ほどで発芽します。
土の表面が乾いたら水をたっぷりやりましょう。日に日にどんどん成長していきます。

ステップ4 間引き



双葉が開いたら 3cm 間隔くらいになるように間引きをし、株元へ軽く土寄せをします。本葉が 3～4 枚になったら、5～6cm 間隔になるように間引きをして 1 株にします。

ステップ5 収穫



～旬の野菜を食べよう！～

簡単！！中華スープ

<4人分の材料>

チンゲン菜	1株
春雨	30g
カットわかめ	大さじ1杯半
鶏がらスープの素	使うスープの素の 使用量を目安に
水	600ml
塩・こしょう	適宜

<作り方>

- ①鍋に水を入れ、火にかけます。
- ②湯がぶくぶくとしてきたら、スープの素、春雨、カットわかめを入れます。
- ③春雨が柔らかくなったら、チンゲン菜を入れます。
- ④③が一煮立ちしたら、火を止め、お皿に盛りつけ、出来上がりです☆



12～15cm になったら尻張りのよい株から、根元をハサミなどで切り、順番に収穫しましょう。



チンゲン菜の収穫です。
収穫したらその日のうちにおいしくいただきましょう。