

えだまめの育て方



ステップ1 タネまき



一箇所に4粒程、株間は12cm程にし、点まきします。発芽前・発芽直後は鳥害を受けやすいので、ネットなどで防除すると良いでしょう。

ステップ2 ふく土



種がしっかり隠れるよう、やや厚め(2cm程度)に土をかぶせます。発芽するまでたっぷりと水やりします。

ステップ3 発芽



乾燥させないように毎日水やりをすれば、一週間前後で発芽します。

ステップ4 間引き



本葉が2枚出た頃に各点2株を残して間引きます。残した苗には根元に土寄せしておきます。

ステップ5 収穫



開花して40~50日経つ頃実がどんどん大きくなり、さやを押さえると実が飛び出すようになる頃が収穫の最適期です。株ごと抜いてもいいですし、ふくらんださやから1つ1つ摘み取って収穫してもよいです。

~旬の野菜を食べよう!~

枝豆と塩昆布のおにぎり

<2個分の材料>

のり 2枚

ごはん 200g

枝豆(さやから出した状態) 60g

塩昆布 6g

<作り方>

- ① 枝豆は塩茹でし、さやから身を取り出す。
- ② ごはんに枝豆、塩昆布を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 食べやすい大きさに握り、のりを巻いて出来上がり☆



収穫後は急速に甘味が低下してしまうので、収穫したらその日のうちに食べるのがオススメです!