

小松菜の育て方



ステップ1 タネまき



スジまきします。
スジの間隔は10cmくらい。深さ5mm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



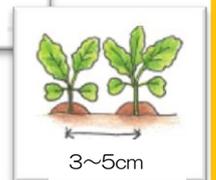
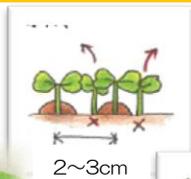
周囲の土をかぶせて
タネを土の中へ隠します。
土をかぶせた後、軽く手で上から押さえて土とタネを密着させます。まんべんなく全体にジョウロで水やりをします。

ステップ3 発芽



5日~1週間ほどで発芽します。
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間隔になるように間引きをします。(間引いた苗もおいしく食べられます) 本葉が3~4枚になったら、5cm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!~

小松菜のスープ

<4人分の材料>

- 小松菜 150g
- にんじん 40g
- 春雨 30g
- 万能ねぎ 4つまみ
- ハム 2枚
- 水 3カップ
- コンソメ 1個
- 塩・こしょう 適宜



<作り方>

- ①小松菜、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②人参は千切り、ねぎは小口切りにする。
- ③春雨は適当な長さにハサミで切る。
- ④ナベにコンソメと水を入れ、煮立ったら小松菜、人参、春雨、ハムを入れて煮る。
- ⑤春雨が柔らかくなったら、味をみながら塩・こしょうを加えて完成。万能ねぎを散らして召し上がれ♪



小松菜は大きく育てすぎると味が落ちてしまいます。20cmを超えた辺りから急激に成長するので収穫時期を逃さないようにしましょう。



小松菜の収穫です。
収穫したら新鮮なうちに
おいしくいただきます。