

芽キャベツの育て方



ステップ1 タネまき



ステップ2 発芽

ポットに直径 3cm、深さ 1cm 程度の蒔き穴を作り、1つの蒔き穴に4粒、等間隔にまきます。土は 5mm 程かけ、発芽までは十分な水やりをしましょう。10日程で発芽します。

ステップ3 間引き



双葉が開いたら、一度目の間引きをします。本葉が 2~3枚になったら茎のしっかりしているほうを残し1ポット1本になるよう間引きます。

ステップ5 定植



本葉が 5~6枚になったら底の深いプランターか畑に定植をします。成長すると茎が直立し倒れやすいので、草丈が 30cm程になったら支柱を立てます。

ステップ4 葉かき



下の方の芽が結球してきたら、日当たりと風通しをよくするために、結球に合わせて下の方の葉から摘み取っていきます。最終的に上部の葉 15枚程度を残すようにします。同時に、根元に近い形の悪い芽も摘み取っておきます。

ステップ5 収穫

~旬の野菜を食べよう!~

芽キャベツのソテー

<2人分の材料>

芽キャベツ...6個/ベーコン...1枚

とろけるチーズ...一握り/

ニンニク...少々/オリーブオイル...少々

塩...少々/ブラックペッパー...お好みの量で

<作り方>

- ①沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、半分に切った芽キャベツを茹でる(5分程)。茹であがったらザルに上げる。
- ②フライパンにオリーブオイルとみじん切りのベーコン・にんにくを入れ、火にかける。
- ③香りが出てきたら芽キャベツを入れ炒める。塩で薄めに味付けする。
- ④とろけるチーズを入れ、全体に絡める様に溶かしたらお皿に盛る。お好みでブラックペッパーをかけてお召し上がりください☆



種まきから約2ヵ月半~3ヶ月で収穫を迎えます。



芽球が直径 2.5cm位になったら、下の方から芽球の根元を切り取って収穫します。

半分くらい収穫を終えたところで追肥をすると、収穫が長く楽しめるようになります!