

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
温暖地												

水菜の育て方

ステップ1 タネまき



点まきします。
指先でタネをつまみ、指先をひねりながらまき穴にぱらぱらと5～6粒まきます。
※タネが小さいのでまき過ぎに注意

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



1週間ほどで発芽します。
1つのまき穴から5～6本の芽が出ます。
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。
※6本以上芽が出たときは、元気な芽を5～6本残しハサミで根元から切りましょう。

ステップ4 間引きはしない



水菜は間引かず密植のまま育てましょう。1株の大きさは小さくなりますが、水菜のプランター栽培では密植がお勧めです。

ステップ5 収穫



7～8週間で草丈が20cm くらいに育ちます。
草丈20cm 以上になったら収穫です。
根元から1株ごとハサミで切りましょ

～旬の野菜を食べよう！～

水菜のサラダ

<4人分の材料>

水菜 2束
ベーコン 8枚
ゴマ油 大さじ3

ドレッシング

酢 大さじ3
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ2
サラダ油 大さじ2

- ①水菜を食べやすい大きさに切り水洗いし水気をきる。
- ②ベーコンは5mm幅に切り、カリカリに炒める。
- ③水菜をお皿に盛り、その上にベーコンをのせる。
- ④ドレッシングを作りかけたらできあがり。



根元から1株ごとにハサミで切りましょう。



シャキシャキとした水菜の収穫です。収穫したらその日のうちにおいしくいただきましょう。