

つるなしインゲン育て方



ステップ1 タネまき



点まきします。
まき穴に4~5粒まきます。

ステップ2 ふく土



タネの厚さの
2cmくらい厚く土をかぶせます。
ふく土が薄いと根の部分が浮き上がったり、
種皮をかぶったまま発芽して子葉が開か
なくなってしまう。

ステップ3 発芽



5日ほどで発芽します。
芽が出てからは、土の乾いたときだけ水を
やります。

ステップ4 間引き



本葉が2枚のころに間引きをして2本にします。
発芽から1ヶ月ほどたった頃に、一度だけ追肥を
します。

ステップ5 収穫



かわいい花が咲きます。



実がわずかにふくらんだころ
収穫します。

～ 旬の野菜を食べよう! ～

インゲンのなめたけ和え

<4人分の材料>

インゲン 120g
なめたけ 大さじ2杯

<作り方>

- ① インゲンの筋をとり、お湯が沸いた鍋に塩を少し
入れ、インゲンがやわらかくなるまでゆでます。
- ② ①のインゲンを食べやすい大きさに切ります。
- ③ インゲンをボールに入れ、なめたけで和えればで
きあがりです。



表面のでこぼこが少ないときに
もぎたての新鮮な味を楽しんでく
ださい。