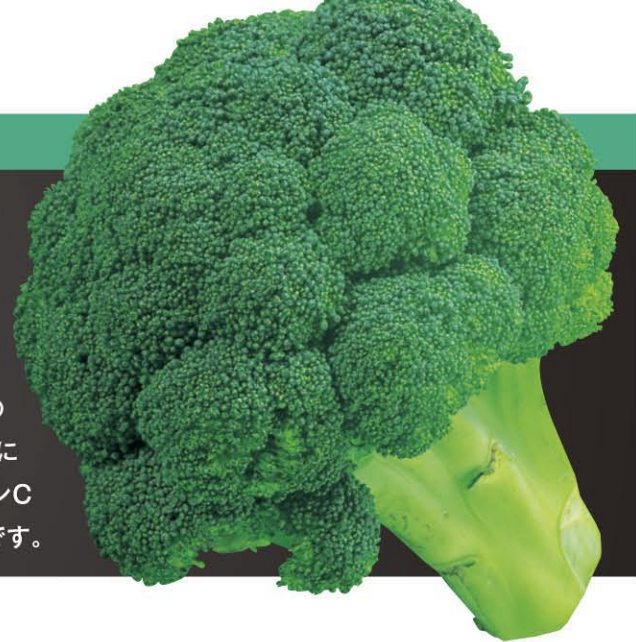


栄養満点、生活習慣病もブロック！

ブロッコリー

実は、キャベツの仲間ブロッコリー。地中海沿岸が原産の野生のキャベツを改良して生まれたものです。茎の先端にできる蕾の集合体・花蕾(からい)を収穫します。ビタミンCやカロテンなどを多く含んだ、栄養価の高い緑黄色野菜です。



●ブロッコリーの育て方

<h3 style="text-align: center;">1 種まき</h3> <p style="text-align: center;">植えつけまでは 室内で</p> <p>ポットにくぼみを3カ所つけ1粒ずつまきます。発芽温度が20~25℃のため、発芽までは室内で管理すると良いでしょう。本葉が2~3枚になったら、成育の悪い株を間引き、元気な1本を育てていきます。</p>	<h3 style="text-align: center;">2 植えつけ・追肥</h3> <p style="text-align: center;">追肥の後は 土寄せを</p> <p>本葉が4~6枚出たら植えつけます。植えつけから1カ月後に最初の追肥をします。1株につきひと握りの化成肥料を株元にまきます。2回目はつぼみが見えはじめてから同様に行います。追肥後は土寄せをしておきましょう。</p>	<h3 style="text-align: center;">3 収穫</h3> <p style="text-align: center;">わき芽は残して おきましょう</p> <p>一番上の花蕾の直径が10cmくらいになったら収穫します。品種によっては、一番上の蕾を収穫した後も、わき芽からでる小さな花蕾を収穫することができます。長く楽しめます。</p>
--	--	---

●用意するもの

- 種
- 育苗用ポット (3号)
- 大きめのコンテナ
- 鉢底石
- 化成肥料
- 培養土

●栽培カレンダー



●栽培のポイント

- わき芽が伸びてきても摘み取らずそのまま栽培する。
- 湿害に弱いため根腐れしないように、水はけのよい土を選ぶ。

ブロッコリーの栄養成分

ビタミンCをはじめ、生活習慣病の予防が期待されるクロムやカリウム、鉄などの栄養素がたくさん含まれています。特にビタミンCの保有量が高く、その量はキャベツのおよそ3倍とも言われています。

栄養たっぷりだよ!!

ビタミンA・B₂・C
パントテン酸
カリウム
カルシウム
葉酸、リン、鉄...

●ここに注意

- 比較的害虫による被害の多い野菜です。ヨトウムシやシンクイムシに生長点を食べられ成育しない場合があります。防虫ネットで覆っておくと被害を抑えることができます。

参考文献: 「はじめてのやさしい野菜づくり60種」(新星出版社)、「栄養たっぷり野菜の育て方」(フティック社)、「からだにうれしい野菜の便利帳」(高橋書店)ほか