

はじめての家庭菜園



日本料理の名脇役

ミツバ



1本の茎に3枚ずつ葉がつくことから名づけられました。日差しが当たり続けない半日陰の場所で、湿り気のある環境を好むため、日当たりがあまりよくない場所でも育てることができます。

●用意するもの

- 種
- コンテナ
- 鉢底石
- 培養土
- 液肥

① 種まき

種は密に多めに

point●コンテナに培養土を8分目まで入れ、まき溝を10cm間隔で2列作る。種が重なり合うくらい密に多めにまき、薄く土を被せて種と密着させる。乾燥防止に、発芽するまでは湿らせた新聞紙を被せておいてもよい。



② 管理

土の乾燥に注意

point●発芽したら、よほど込み合っていないければ間引かず育てる。2~3週間に1回液肥を施すとより大きくなる。また、土が乾燥しないようにこまめに表面が乾いていないかチェックし、水をやる。



③ 収穫

1株で数回収穫できる

point●草丈が15~20cmが収穫適期。必要分を根元から切って収穫する。数が少なくなってきたら地面から2cmほど残して切ると、そこから芽が伸びて再び収穫することができる。



●今月の野菜 ミツバ

ミツバは、数少ない日本原産の野菜の一つで、日本料理には欠かせない脇役。ミツバの香り成分は、食欲増進やストレス解消の効果があるといわれています。

収穫したての香りは格別。汁物や椀物に添えるだけでなく、サラダやおひたしもオススメです。



●ここに注意

●土を乾燥させてしまうと、ハダニの被害を受けやすくなります。土の表面が乾いていないかこまめにチェックして、乾きかけていたら水を与えましょう。

●栽培のポイント

- 発芽率がよくないため、種を一晩水に浸けてからまくとよい
- 土を乾燥させないようにする
- 間引きをせずに育てる

●栽培カレンダー

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	種まき
11	収穫
12	