



根元からハサミで
切り取ってもOK!



草丈が20cm程度になったら抜き取って収穫です。この時植わっている小松菜の上に土が落ちると葉の間に土が入り込んで洗いにくくなります。ゆっくりにひっぱりながら、根が抜ききらないうちから軽くゆすいで、春まで置いておくこと花芽ができてバナナとして収穫できます。



収穫

発芽がそろったら不織布を取り除き、株間を2cm開けるように間引きします。虫が心配なら防虫ネットでトンネルを作ります。本葉が4〜5枚のころに、株間が5〜6cmくらいになるように間引いて追肥します。



間引き・追肥



適応力が高く、育てやすい小松菜はプランターでも栽培できるよ。



立派な緑黄色野菜で、βカロテンはトマトの5倍以上、ブロッコリーの4倍ほど含まれています。βカロテンは粘膜を形成することから美肌効果や抗酸化作用があることからガン予防などに関係しているといわれています。カルシウムは野菜ではトップクラスの量で、なんと牛乳より多くカルシウムを含んでいます。牛乳が苦手な方も料理に使いやすい小松菜で骨や歯を健康に保ちましょう。



栄養



料理

簡単でおいしくて栄養もばっちり!ご飯でも焼きそばでもラーメンでも美味。

◎「豚肉小松菜丼」

ご賞味あれ!

- ① 豚肉と小松菜を食べやすい大きさに切る。
- ② ①の豚肉から炒める。
- ③ 水、顆粒だし、しょうゆ、塩を入れて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、ごま油で香りづけ。
- ⑤ ご飯の上に乗せて出来上がり。



● オススメ資材 ●

一枚でも、重ねても、腕カバーとしても使えるロング手袋

農業女子Gloves

●Point.1 色々な使い方ができる

1枚で使用
・手にフィットするタイプだから指先を使う細かな作業に最適!

軍手やゴム手袋の下に重ねて使用

・特殊繊維使用で湿気を吸収&放出し、サラサラ快適。ゴム手袋等のニオイも手につきにくい!

腕カバーのかわりに使用

・ロングタイプで腕カバーにもなり、UV対策に最適!手袋タイプだからすき間から汚れも入らず便利!

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



●Point.2 スマホ対応
親指、人差し指、中指にスマートフォンが使える導電性繊維を編みこんでいます

●Point.3 UVカット率96%

●Point.4 ズレ落ち防止
ピッタリフィットで作業しやすい

●Point.5 ムレにくく、快適キープ
特殊繊維使用で湿気を吸収&放出し、サラサラ

●Point.6 腕カバー付
全長約50cm長さの調節もできて便利

756円(税込)



気軽に家庭菜園

第182回
今月は



ほうさくClub!

「小松菜」に挑戦!

★これが小松菜のスケジュールだよ。

Calendar

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

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥3kg ■BBN552号100g ■BB追肥N30号20g×1回

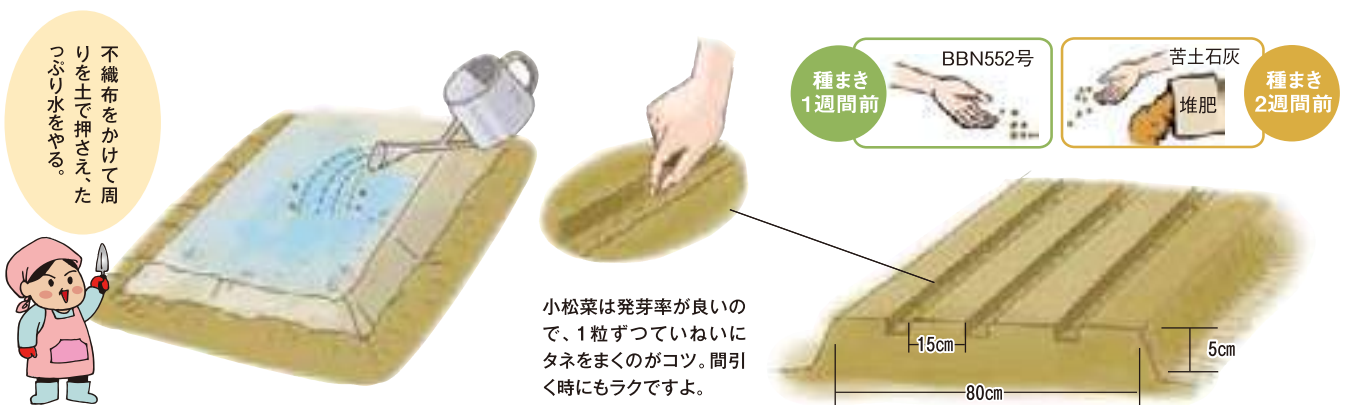
⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合があります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。



畑の準備・種まき

定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。うねは幅80cm、高さ5cm程度に作ります。種まきは条間15cmで条まき、マルチを張るなら1列に5穴開いているものを使って1カ所に数粒まきます。穴の深さは1cmほどです。土をかぶせたら軽く押さえ、防虫と乾燥防止のために不織布をかけて端を土で押さえて、その上から水をやさしくたっぷりやります。

栄養価が高く、アクが少なくてさまざまな料理に使え、一年中流通している人気野菜です。本来秋まきの野菜で、寒さに当たると甘くおいしくなります。冬菜、うぐいす菜、雪菜などと呼ばれることもあります。もともとの原産は地中海地方といわれています。中国経由で渡来した茎立菜クキチナから改良されたもので、東京都江戸川区の小松川地区で育てられています。徳川吉宗が鷹狩の際、小松川地区の神社で休憩した時に、献上された餅の入ったすまし汁に青みとして添えられていた菜を気に入り、小松菜と名付けたという話があります。献上した神社の神主の家跡は小松菜屋敷と呼ばれていたり、神社に記念碑が残っていたりと、発祥地としての誇りが感じられます。



不織布をかけて周りを土で押さえ、たっぷり水をやる。

種まき
1週間前

BBN552号

苦土石灰
堆肥

種まき
2週間前

小松菜は発芽率が良いので、1粒ずついいねにタネをまくのがコツ。間引く時にもラクですよ。