



**管理**

発芽後、葉が重なるようなら間引きをします。抜くと周りの芽も一緒に抜けてしまうことがあるので、摘んだりハサミで切ったりする方が安心です。間引いた芽も食べられます。

赤ちゃんのうちに収穫するものなので肥料はほとんど必要ありませんが、葉の色が淡いようだったら追肥をばらばらとまきまきしょう。薄めた液肥を使うのも良いです。

ベビーリーフは生育期間が短いので、病害虫による被害を受けることは少ないですが、屋外で栽培する場合は害虫がつくことがあるので、防虫ネットをかけるかネット栽培です。



管理



種まき

ばらまきする場合は、10cm四方に20粒を目安にまき、土を5mm〜1cm程度かぶせて軽く押さえます。すじまきの場合は深さ5mm〜1cmの溝を作り、種を1cm間隔にまきます。指で溝を閉じて軽く押さえます。

その後、発芽までは土を乾かささないように注意します。水やりはじょうろの蓮口を上向きにして優しくやります。

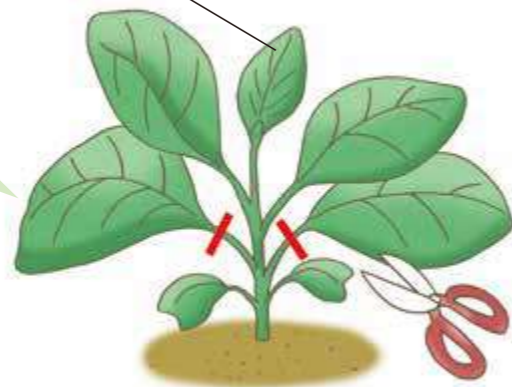


収穫

草丈が10〜15cmになったら収穫です。株元から全部摘み取っても良いですが、大きめの葉だけを摘むと、新しい葉が出てきてまた収穫できます。

後に収穫

大きい葉を優先して収穫しよう!



大きめの葉だけ収穫すれば、数日後には若い葉が伸びて再び収穫することができるよう!



種類

葉が食べられる野菜なら、ほぼベビーリーフとして使えるのでたくさん種類があります。おすすめるはいろんなタイプの野菜をミックスすること。ただ摘んだだけなのに楽しいサラダになります。

ベビーリーフいろいろ	
ピリッと辛みがあるリーフ	カラシナ、ルッコラ、タカナ など
ちょっと苦みがあるリーフ	ケール、エンダイブ、チコリ など
クセがなくあっさり食べられるリーフ	小松菜、ホウレンソウ、ミズナ、ターサイ、山東菜、サンチュ、チンゲンサイ、リーフレタス、ロメインレタス など
色が楽しいリーフ	サニーレタス、ビート、スイスチャード、赤チコリ、紫ミズナ、アマランサス など

おすすめ資材

「JAグリーン培養土」(25ℓ)628円(税込)

プランター栽培に最適な、JAオリジナルブレンドの培養土です。赤玉土やピートモス、バーミキュライト、天然有機質のバーク堆肥などを配合。水はけや水もちなどの物理的条件も酸度調整もされているのでそのまま使えます。もちろん種まきにもOK!

〇お求め・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。



ほうさくClub!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで

- ◎中央店 ☎29-8177
- ◎さなだ店 ☎72-8072
- ◎しおた店 ☎39-8118
- ◎東部店 ☎62-0665
- ◎まるこ店 ☎42-2977
- ◎西部店 ☎22-4091
- ◎よだくほ南部店 ☎85-2400



ほうさくClub!



「ベビーリーフ」に挑戦!

★これがベビーリーフ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	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき	■種まき

年中いつでも 収穫 種まき後約1カ月〜

- 施肥基準 (プランター栽培)
- JAグリーン培養土1袋
- BB追肥N30号10g×2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もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。



外で栽培するには厳しい季節になってきました。でも、ベビーリーフを屋内でプランター栽培すれば、新鮮で柔らかな葉のサラダがささっと作れて便利です。

ベビーリーフはその名の通り、葉っぱの赤ちゃんを食用にします。そのため、柔らかくて食べやすいだけでなく、野菜として成長していくために栄養素も豊富に含まれているといわれています。葉が食べられるあらゆる作物をベビーリーフとして使えます。さまざまな野菜の種がミックスされたものも売られています。通常栽培に使ったけれど余ってしまったという種も、ベビーリーフとして栽培しちゃいましょう。



プランターの準備

プランターや鉢、もっと小さな容器でも栽培できます。鉢以外の容器を使う場合は、底に水はけ用の穴をあけてください。一般的なプランターや鉢を使う場合は、鉢底に薄く鉢底石を敷くとより成育させやすくなります。

種まき用の培養土を鉢の縁より1〜2cm下まで入れます。種まきの前日にたっぷり水をやるように土を湿らせておきましょう。

置き場所は日がよく当たる場所。明るい窓辺や縁側がよいでしょう。

