

おうちで簡単！野菜作り

チャレンジ②「ベビーリーフ」

サラダ用としてよく食べられているベビーリーフは、その名の通り、野菜の若い葉の総称。そのため、「ベビーリーフ」の名前で市販されている種には、ロメインレタスやルッコラ、レッドケールといった葉物野菜が数種類入っています。



必要なもの：

- ベビーリーフの種
- 野菜用の培養土
- いちごなどの空容器
- トレイ
- はがきサイズの厚紙
- つまようじ
- ミニシャベル、目打ち、霧吹き、じょうろ

土の選び方

「野菜用」の記載がある重さの軽い培養土を選択。100円ショップでも購入できます。

「野菜用」でも、黒々として重たい土は、水はけが悪いのでおすすめしません。

良い培養土にはさまざまな土の粒が入っていて、触れるとふかふかし、土のいい匂いがします。

【虫がわからないようにするには】

新しく清潔な培養土を使います。庭など屋外からとってきた土には、虫の卵が入っている危険性もあります。



(1) いちごなどの空容器に穴を開ける

目打ちで底に穴を開けます。容器の大きさにもよりますが、3センチ間隔を目安に。今回は15カ所開けました。

(2) 土を入れる

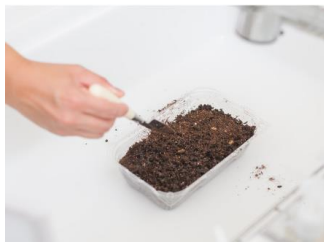
ミニシャベルで土を8分目から9分目まで入れます。軽くならず程度にして強く押さえつけないで。

(3) 土を湿らせる

(4) 種をまく

種を「ばらまき」します。厚紙を半分に折って折り目に種をのせ、手首をトントン叩きながら、種を全体にばらまいていきます。種が重なってしまったら、最後に爪楊枝で広げます。





(5) 軽く土で覆う

霧吹きで種を湿らせた後、ミニシャベルで軽く土をかけ、再度、霧吹きで全体を湿らせます。

(6) 発芽までは「半日陰」に

発芽までは直射日光や西日が当たらないように注意。少し明るい場所に置いて、種を乾かしてしまわないように毎朝1回、霧吹きで表面を湿らせます。



(7) 発芽したら明るい場所へ

早いものは2日後くらいから発芽しはじめます。発芽したら、明るい窓辺などに移して育てます。その際も直射日光や西日には当てないようにしましょう。

(8) 発芽後は水をあげ過ぎない

毎日水をあげる必要はありません。かえって根腐れを起こしやすくなります。表面の土が乾いたときだけ、トレイに流れ出てくるくらいにしっかり水をあげましょう。



(9) 間引きする

7日から10日ですべての種が発芽します。混み合っているところは、弱々しい芽を選び、つまんで引き抜くか、根元からカットします。間引きした葉も食べられます。写真は10日後の様子。



できあがり!

(10) 24日後にできあがり

丈が10センチメートルから15センチメートルくらいになったら完成です。今回は、24日後に収穫。サラダなどでお召し上がりください。



監修 島山潤子さん

「オールアバウト」ガーデニングガイド。Webや各種広報誌などで、記事執筆や監修に携わる傍ら、地元の公共用花飾りの制作や、講習会講師などの活動も行っている。

詳しい内容や応用編は、農林水産省HPで紹介しています。ぜひアクセスしてみてください。

お手軽「キッチン菜園」 [初級編]
(農林水産省 aff (あふ) バックナンバー)
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2_01.html



(福井県農林水産部流通販売課)