

固定種

ルッコラ フックラ

蒔く時期 ▶ 3月～6月、8月～10月

収穫時期 ▶ 4月～7月、9月～翌年1月

特徴

ルッコラ、ロケットとも呼ばれ、ゴマの風味と辛みのあるアブラナ科のハーブ。花茎やつぼみ、花も食べられます。ビタミンCやカルシウム、鉄分などを多く含む健康野菜でサラダやおひたしに利用。

育て方

【用土】

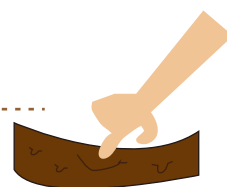
- 火山灰土壌など、軽い土が適しています。



【植え付け】 発芽適温：20～25℃

栽培適期：(温暖地) 3月中旬～6月上旬、8月下旬～10月上旬

- 株間10cm程度の点播、又は条播をします。



【間引き】

- 混み合ったら少しづつ間引きを行います。

【水やり】

- 土が極端に乾いていたら水やりを行います。

【追肥】

- 特に必要ありません。

【収穫】

- 草丈15～20cm程度になったところで、株元から刈り取ります。
また、大株に育った後、若葉を掻き取り収穫します。
30～50日で収穫できます。

【管理・栽培のポイント】

- 秋播きの早播きは病害虫に遭いやすいので、残暑が抜ける頃に種播きすると良品がとれます。
- 花も食べられますので、大株にして花芽を収穫するのも彩りとして面白いと思います。

【病害虫】

アオムシ、
ヨトウムシ
など