

ミズナ

蒔く時期 : スプラウト通年 / 3月~5月 / 9月~10月
収穫時期 : スプラウト通年 / 5月~6月 / 11月~翌年2月

特徴

古くから“京菜”とも呼ばれる京都の伝統野菜であり、栽培期間が短く、誰でも育てやすいのが特徴です。スプラウト・ベビーリーフ・サラダ・鍋料理・各種和食メニューとして、そのシャキシャキした食感や茎と葉の爽やかな色が食卓を彩る、ヘルシー野菜の代表格です。



育て方

【用土】

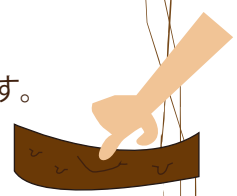
- 中性に近い弱酸性を好みます。強い酸性土壌ではかならず石灰を施し、よく耕してから栽培にとりかかりましょう。



【植え付け】

発芽温度（最適）15℃～25℃程度

- 1 15cm 間隔で、深さ1cm 程度の浅い溝を作り、溝に1～2cm 間隔で種を蒔きます。
- 2 軽く土をかけ、手で押さえ、たっぷり水をやります。



【間引き】

- 本葉が2～3枚になったら1回目の間引きをします。その後、本葉が7～8枚になれば再度間引きをします。間引き菜はサラダなどに利用できます。



【追肥】

- 草丈が15cm くらいに伸びたところに追肥をします。
- さらに、葉が重なりはじめたところに2回目の追肥をし土寄せをします。



【収穫】

草丈が25cm ほどになれば収穫できます。大株どりするときは、種蒔き後45日～60日くらいが収穫期の目安になります。



【その他注意点】

- 春蒔きの場合は、抽苔（とうだち）が早いので、株が小さいうちに収穫しましょう。

スプラウト栽培

栽培の適温は20℃～25℃です。夏は比較的涼しい場所、冬は暖かい場所で栽培し、発芽しなかった種は早めに取り除いてください。（カビや病気の原因になります）肥料は必要ありません。種をまいて7～14日くらいで収穫していただけます。