

ルッコラロケット

蒔く時期 : 通年

収穫時期 : 通年

特徴

香ばしいゴマの風味と贅沢でスパイシーな香りが見事な、誰でも簡単に育てられるお奨めのハーブです。ベビーリーフとしても最適です。

このルッコラ・ロケットは「エアルーム種」と呼ばれる人類の歴史とともに受け継がれてきた伝統種です。生でサラダに、またパスタ、ピザ、鍋料理に適しています。



育て方

【用土】

- 水はけがよく、肥えた土でアルカリ性の土を好みます。プランターや鉢植えの場合は赤玉土7：腐葉土3の割合で混ぜた土を使用します。水はけをよくするために川砂を全体の1割ほど混ぜてもよいでしょう。庭などで育てる場合はタネをまく前にあらかじめ腐葉土などを混ぜて肥沃な土にしておきましょう。

【植え付け】

- 種は重ならないように蒔いて2～3mm土をかぶせて発芽まで乾かさないようにしましょう。育てたいプランターや場所に直接蒔いていきます。

【間引き】

- 発芽後は混み合ってきたところを間引きながら育てていきます。間引いたものもサラダなどに利用できます。間引きながら最終的には株と株の間が20cm間隔になるくらいにしましょう。



【水やり】

- 土の表面が乾いたらたっぷり与水えましょう。あまり乾燥させすぎると葉の苦みが強くなって香りや風味も弱まってしまうので気を付けましょう。



【収穫】

葉が10cmくらいの長さになったら収穫時期です。だいたいタネ蒔き後1ヶ月くらいから収穫を始められます。新しい葉はどんどん生長して育っていきますので、株を抜いて収穫するのではなく下の方の葉から順に摘み取って利用します。そうすることで長い期間収穫できます。数株あるとそれぞれから同時に数枚ずつ葉が収穫できます。

【管理・栽培のポイント】

- 葉を収穫する場合は、花芽が出てきたら花茎ごと摘み取ります。花芽を摘み取ることでとう立ち（開花時期を迎えて、花茎が長く伸びること）を防ぎ新しい葉の生長が促されてたくさん収穫できるようになります。日当たりを好みますので、できるだけよく日に当てて育てましょう。



× 病害虫
× アブラムシ