

ステイホームを楽しもう！家で育てられる野菜特集

～春から夏に育てれる野菜特集～

家庭菜園を楽しもう

新型コロナウイルスが流行り、自粛している方がほとんどだと思います。しかしこんな時だからこそ、新しいことへのチャレンジや家にいる時間を有効活用し、気分をリフレッシュしましょう。今回は、簡単に育てられる野菜のご紹介を致します。

春は家庭菜園のスタートに絶好の季節です。なぜなら、普段食べている野菜の半数以上は、春から初夏に種をまいたり、苗を植えたりして育てているからです。選べる野菜が多く、気候的にも安定してくる時期だからこそ、初めての方も野菜作りに挑戦してみてもいいのではないでしょうか。

短期間で収穫できる野菜

種をまいてから収穫までの期間は、1ヶ月から半年以上と野菜によって様々です。期間が長いほど、天候や害虫、病気などのトラブルに遭う可能性も高くなるので、初めて野菜を育てるなら、早く収穫できるものを選ぶのがおすすめです。最短で1ヶ月で収穫できる、スピード野菜はこちら。

◆ 水菜 ◆

シャキシャキの食感でくせがなく、サラダや鍋、おひたしに煮物とあらゆる料理に活躍します。ベビーリーフも柔らかくておいしいので株と株の間隔をあけるように少しずつ収穫し、残った株を大きく育てていけば、長期間収穫できてお得です。市販の水菜はひとつかみくらいのサイズですが、きちんと育てれば軸がどんどん枝分かれして、白菜と見間違えるほどの大株に育ちます。涼しい気候を好み、春と秋に2回栽培できます。1cm間隔で種をまき、間引きを兼ねてベビーリーフから収穫を楽しみましょう。アブラナ科野菜で、アオムシやアブラムシなど害虫がつきやすいので防虫ネットをかけておくと安心です。



◆ 小松菜 ◆

丈夫で生長が早く、暑さや寒さにも強い初心者でも失敗知らずの野菜です。しかも、ベータカロテンやビタミンC、ビタミンEやカルシウムなどが多く、栄養豊富です。おひたしや炒め物が定番ですが、ベビーリーフで収穫して、生でサラダやスムージに使うのも、意外とおすすめです。真冬以外はいつでも栽培できるので、葉物が少ない時期や、野菜が高い時期の強い味方でもあります。栽培のポイントは1cm間隔で種をまき、間引きを兼ねて小さめの株から収穫して、間隔を広げながら育てます。春～夏まきなら、1ヶ月ほどで本来の収穫サイズに生長します。ただし水菜と同じく害虫の被害に遭いやすいので防虫ネットが必要になります。



省スペースで育てられる！ミニ野菜

野菜を育ててみたいけれど、畑がない、大きなプランターを置くスペースがない。そんな方におすすめしたいのが、ミニ野菜です。小さくても収穫の喜びがしっかり味わえる、そんな野菜をご紹介します。ベランダはもちろん、キッチンやリビングの窓辺など、ちょっとしたスペースで育てられます。育つ姿もかわいいので、インテリアグリーンとしても活躍してくれます。

◆ラディッシュ◆

赤くてコロコロ丸いラディッシュは、「二十日大根」の別名もあるほど生長の早い野菜です。名前の通り大根の仲間で、消化を助けるジアスターゼという酵素やビタミンCが多く含まれています。スライスしてサラダに使うほか、丸ごとバーニャカウダソースなどで食べると、カリカリした歯ごたえとみずみずしさが楽しめます。もちろん畑でも育てられますが、プランター栽培でも収穫量は十分です。長さ20cmのプランターなら10個程度収穫できます。栽培のポイントは1cm間隔で種をまき、発芽後に2回間引きをして、4cm間隔で育てます。丸い根の部分が直径2~3cmになったら収穫できます。タイミングが遅れると先端から割れてしまうので、少し早めに収穫するのが、綺麗なラディッシュを作るコツです。



植えばなしでOK！手間のかからない野菜

とにかく手間をかけたくない、楽な野菜を育てたいという方のために、最低限の管理作業だけで収穫できる野菜をご紹介します。植えつけさえ、しっかりやっておけば、ほとんど手間いらずで収穫できます。

◆ししとう◆

実のつく野菜は難しそうと思われるかもしれませんが、ししとうは栽培が簡単で、しかもうまくいけば1株から50個以上収穫できるというお得な野菜です。毎日少しずつ収穫できるので、普段のおかずやお弁当に重宝します。ベータカロテンをはじめ、ビタミン類を多く含むほか、唐辛子と同じくカプサイシンも豊富です。カプサイシンは新陳代謝や脂肪の代謝を活発にし、ダイエットに効果的と言われています。栽培のポイントは市販の苗から栽培をスタートしましょう。花のついた苗なら、収穫までの時間が早まります。プランターの場合は深さ30cmのものを用意します。苗を植えつけて水やりし、株が倒れないように支柱をさして支えます。植えつけの1ヶ月後から、2週間に1回のペースで追肥をし、葉が混み合ひすぎているなら風通しが良くなるように剪定します。肥料がきれると辛いししとうがでやすいため忘れずに与えてください。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、 hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局

TEL055-222-2131

ウエノさくら薬局

TEL055-279-7661

ウエノ東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局

TEL055-261-9393

FKウエノ笛吹薬局

TEL055-261-5511

ウエノ南薬局

TEL055-288-1121

ウエノ美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ中央薬局

TEL055-223-2266

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!
www.ueno.vc

