

親子でつくろう! ベランダ菜園

栽培の難易度

難 中 易



ブロッコリー・スプラウト
(アブラナ科)

【栽培はとても簡単】

現在はその注目度の高さから、最近ではブロッコリー・スプラウト用の種子や栽培キットを販売する園芸店も増えてきました。栽培は簡単、季節を問わず室内でできるので、ぜひ栽培してみましょう。

優れた抗がんパワー

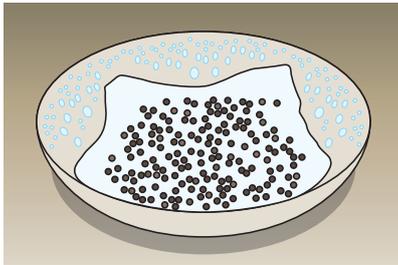
「スプラウト」とは、「もやし」や「カイワレ大根」などを含めた、様々な発芽野菜の総称。そんなスプラウトの中でも、抗がん作用・免疫力アップといった優れたパワーがテレビなどで紹介され、特に注目を集めているのがブロッコリー・スプラウトです。

そのパワーの元となる成分が、成熟ブロッコリーの7倍はあるという「スルフォラファン」です。スルフォラファンには強力な抗酸化作用があり、発がん物質の解毒や活性酸素を除去することがわかっています。そのほかにも美肌効果、ダイエット効果、育毛効果、ピロリ菌の抑制、二日酔いの予防、花粉症の抑制など、さまざまな効果を持つことが分かってきました。



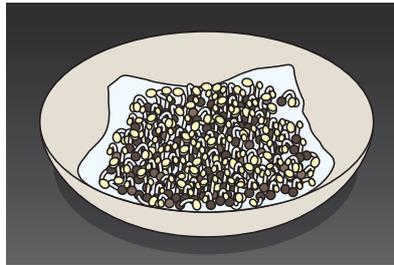
1. 種子まき

適当な容器に、水で濡らしたキッチンペーパーを敷き、2時間程度水に浸けたブロッコリーの種子を均一に蒔きます。その後は暗所に入れて発芽させます。発芽の最適気温は20℃前後です。



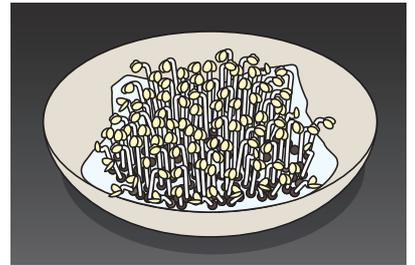
2. 栽培2~4日目

種まきから2日くらいで種子が水を吸って膨らみ、3日目あたりで発芽してきます。この間は、種子が乾かないよう霧吹きなどでこまめに水を補給します。



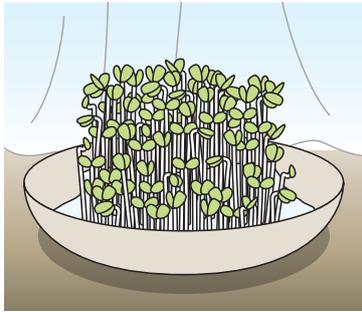
3. 栽培4~7日目

根がどんどん育ち、茎も伸びてきます。キッチンペーパーが乾かないよう、引き続き霧吹きで水を補給し、そのまま暗所で育てます。



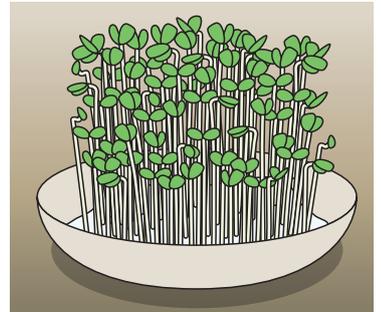
4. 栽培7~10日目

茎が5~8センチくらいになったら、2日ほど陽に当てて緑化させます。光に当てることで栄養価も高まり、見た目も良くなります。直射日光は避けて、レースのカーテン越しに日を当てましょう。



5. 収穫

黄色から黄緑色に変化したら、いよいよ収穫です。カイワレより辛味も少なく栄養満点のスプラウトですが、収穫したら食べる前には必ずよく洗うようにしてください。常温で水のある場所で育ててあるため、雑菌・カビには特に注意が必要です。



調理例



冷やっこのせ



カニカマささみサラダ



しらす入り玉子焼



ハムチーズ巻き

期間限定特別価格

平成29年
7月28日(金)~8月10日(木)
JAとうと 下記経済店舗にて
特別価格で取扱っています。

取扱店：多治見常農センター、
ふれあいパーク浅野、日吉店、金戸店、
鶴里店、曾木店、経済センター



土太郎
30ℓ
育苗培土
使いやすい安定感
ある育苗培土です。
播種床、仮植床に
そのまま使えます

特価
1,180円(税込)



畑作名人
20kg
化成肥料
基肥にご使用ください。
微量元素の苦土・マンガ
ン・ほう素含有

成分 (%)	窒素	リン酸	加里
	13	13	13

特価
2,450円(税込)



野菜の達人
15kg
化成肥料
追肥にご使用ください。
速効性肥料で水に溶かして
液肥としても使用できます

成分 (%)	窒素	リン酸	加里
	15	14	10

特価
2,100円(税込)

お問い合わせ先：JAとうと経済部 TEL 0572-68-5120