

ルッコラ

あるとうれしいハーブのひとつ。
パンにはさんで、サラダに入れて。
ちょっとつまんだだけでも、ごまのようないい香りがぱっと広がります。

育てる環境 発芽は18～23℃。生育温度は15～20℃。
夏の直射日光は避け、
室内の明るく風通しのよい窓辺などで。

発芽までの日数 約5日

収穫開始まで 約30日

種



ややだ円形の
小さな種です

容器



ヨーグルトの容器
10cm×6cm 深さ約10cm



土をならします

穴をあけた容器(P46)に土を入れます。手で軽く押さえ、平らにならします。



ふちから1cmくらい下まで。あまり上まで入ると水やりのときに水があふれてしまう。



溝を作って、種をまきます

約1cm深さの溝を作ります(写真のように割り箸を使うとやりやすい)。種が重ならないよう、1cm間隔で1粒ずつまきます。溝と溝の間も1cmあけます。



なぜ? 種が重ると発芽しにくくなります。

3



土をかけ、水をやります

溝のまわりの土をつまんで種にかけます。土を軽く押さえ、霧吹きで水をたっぷり与えます。乾燥しないように、容器のふた(密閉しないように穴をあける)や新聞紙などで覆います。



発芽までは、土を乾かさないように。

4



芽が出た!

約5日で発芽します。覆いを取り、明るい場所に置きます。弱々しい芽は抜くか、はさみでカット。この芽もスプラウト(若芽)として食べられます(P65)。



発芽後は、乾いたらたっぷりと。

5



本葉が育ちます

双葉のまん中から本葉が出てきます。どんどん育ちます。

6



大きな葉から収穫します

葉が5～6cmになったものから収穫しましょう。外側の大きな葉から摘み、中心の小さな葉を残しておく、次々に葉が育って長く収穫できます。

ほとんどの大きな葉を収穫し、小さな葉を残して、引き続き育てたもの。再び葉が育ってきました。



こうやって食べる → P61



こうやって食べる

P65のレシピも参考にしてください。



スプラウト のりあえ

材料 (1人分)

スプラウト (レッドキャベツ、ブロッコリー、
かいわれだいこんなど) … 約30g
ほたて水煮缶詰 … 小½缶 (30g)
焼きのり … ¼枚
A しょうゆ・酒・ごま油 … 各小さじ½

作り方

- ① スプラウトは、長ければ食べやすい長さに切ります。ほたてはほぐします。のりはちぎります。Aは合わせます。
- ② スプラウトとほたて、焼きのりを混ぜて器に盛り、Aをかけます。混ぜながら食べます。

さっと収穫して、ぱっと新鮮なひと品のできあがり



スプラウト のりタルタル

材料 (2人分)

スプラウト (レッドキャベツ、ブロッコリー、
かいわれだいこんなど) … 約30g
ゆでたまご … 1個
たまねぎ (みじん切り) … 20g
「 マヨネーズ … 大さじ1½
A 塩・こしょう … 各少々

作り方

- ① スプラウトは 1cm長さに切ります。
- ② ボールにゆでたまごを入れ、フォークであらくつぶします。たまねぎ、スプラウトを入れ、Aを加えて混ぜます。

パンにのせて食べても。しゃきとした食感が味わえます



こうやって食べる



かいわれ なめたけごはん

材料 (2人分)

かいわれだいこん … 適量
温かいごはん … 400g
なめたけ (びん詰め) … 100g

作り方

- ① かいわれだいこんは2〜3cm長さに切ります。
- ② ごはんになめたけを汁ごと混ぜ、かいわれも混ぜます。

熱いごはんに混ぜるだけ。かいわれの色と歯ごたえがアクセント



かいわれ めんたいマヨトースト

材料 (1人分)

かいわれだいこん … 少々
食パン (6枚切り) … 1枚
めんたいこ … 10g
マヨネーズ … 小さじ1

作り方

- ① めんたいこはほぐします。マヨネーズと合わせて混ぜます。
- ② ①を食パンに塗ります。トースターで1〜2分こんがり焼きます。
- ③ かいわれをのせます。

ちょっとのせるだけで、緑のいろどりプラス