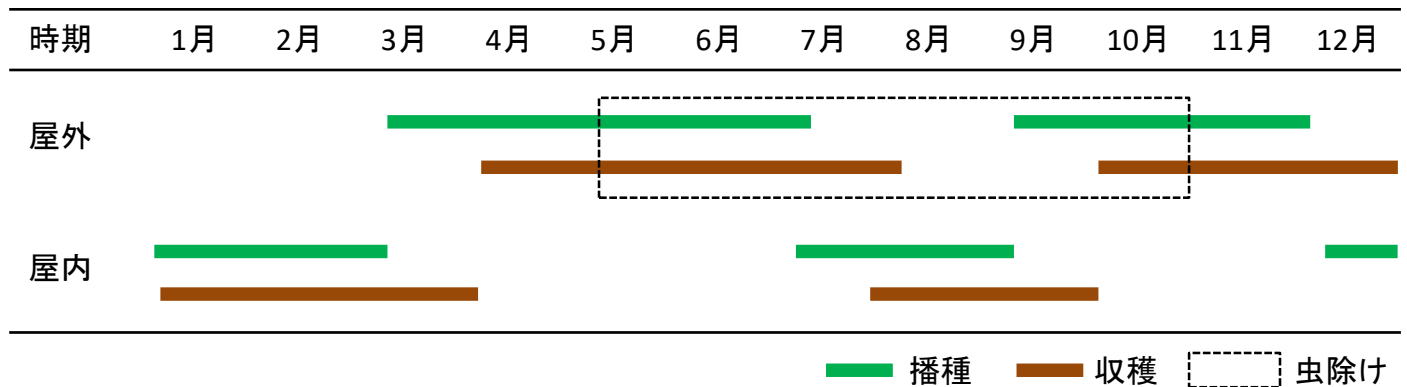




ベビーリーフの 育て方 (プランター用)

■ベビーリーフの栽培時期

暖かい時期は屋外で、寒い時期と暑い時期は屋内(窓際など)で1年中楽しめます。



■ベビーリーフの栽培環境

置き場所

日当たりを好みます。風通しの良い場所で育てましょう。

温度

○レタスミックス: 発芽適温15～20℃ (4℃以下、25℃以上では発芽しにくい)

○アブラナ科ミックス: 発芽温度10～30℃

用土

「ポット用EM有機培土」など有機JASに対応した培土を推奨します。

※ 市販培土でも栽培できますが、タネも土も自然農法で育てれば一層おいしくいただけます。



レタスミックス



アブラナ科ミックス

■ベビーリーフの育て方

種まき

スジまきまたはバラまき。種の間隔は0.5～1cmくらいで重ならないように種をまきます。まいた後は軽く土をかけ、全体を軽く押さえます。夏場はレタスが発芽しにくいので、ティッシュに種をはさんで、水を含ませ、ラップで包み一晩冷蔵庫で冷やしてから播種すると発芽率がよくなります。その後、たっぷりと水をあげます。この時、水を勢いよくかけないように注意しましょう。さらに新聞紙をかぶせて水をかけます。



夏場のレタス種の処理



溝をつけてレタスの種まき



溝を崩して土をかぶせ、土を押さえてしっかり鎮圧



濡れ新聞紙をかぶせて発芽を待ちます

水やり

芽が出るまでは新聞紙が乾いたら、新聞紙の上から水をかけてください。種まきから発芽するまでの間は、土が乾燥しないようにしっかり水を与えましょう。発芽までは2～4日程度かかります。芽が出始めたら、すぐに新聞紙を取り外します。新聞紙の取り遅れると徒長苗になりますので注意してください。発芽後は葉が萎れないようにこまめに水をあげてください。基本的には萎れない程度の少量の水をあげますが、週に1度くらいはプランターの底穴から水が流れるくらいしっかりあげましょう。



間引き適期の様子

間引き

双葉が十分に展開したところで必要に応じて間引きします。だいたい1cm間隔を目安になるようハサミで地際を切ります。間引きしたものはサラダとしていただけます。

収穫

間引き収穫しながら育て、葉の大きさが10cm～15cmくらいが収穫適期です。大きい葉になると種類によっては少し苦味がでてきます。大きさ、味ともにお好みの段階で収穫しましょう。



収穫適期のイメージ(採り遅れないように注意)



屋内栽培の例(日の当たる窓際がおすすめです)



生ハムやアボカド、豆腐、モッツアレラチーズなどとも相性抜群

■育て方のポイント

肥料

ポット用EM有機培土なら元肥の必要はありませんが、外葉から長く収穫する場合は、2回目の間引き後、生育の様子を見て追肥をしましょう。

病害虫

種をまいた後は寒冷紗などの防虫ネットをかぶせ、ベビーリーフを虫から守りましょう。4月～10月くらいまでは虫が発生しやすいので、要注意です。

徒長

徒長苗は軟弱に育ちますので、病気になりやすくなります。ただし、ベビーリーフとしては柔らかい葉になりますので、食べやすいとも言えます。軟弱になりすぎない程度に伸ばしつつ間引き収穫するのが美味しいベビーリーフの育て方です。

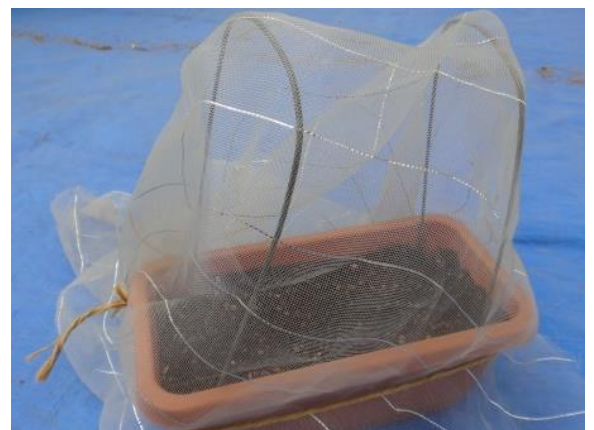
■ベビーリーフを虫から守る(簡易虫除け)

材料

- 針金2本(アーチ部分+土に刺す分を計算した長さ)
- 防虫ネット1枚(プランターまで十分に覆えるくらいの大きさ)
- ひも1本(プランターを2周して縛れるくらいの長さ)

作り方

種まき、水やりまで終わったところで、針金をアーチ状にして土に挿し、防虫ネットをかぶせます(ネットは下に垂れるくらい長めに作っておくと端まで被せるのが容易になります)。
きれいにかぶるように調整したら、風で飛ばないように、ひもをプランターの縁に沿って2周させて縛ります。新聞紙をかぶせられないので、発芽までは日陰においておくと発芽しやすくなりますが、発芽したら日当たりに置いてください。
アブラナ科野菜には虫がつきやすいので、アブラナ科ミックス栽培では必須アイテムといえます。



■ 繰り返し育てる①

ベビーリーフは栽培期間が短いので、繰り返し育てることができます。
土をほぐして、ふるいでベビーリーフの根っこを取り除いて詰め直します。
「ポット用EM有機培土」の場合、レタスマックスは3回以上、アブラナ科ミックスは2回栽培できました。



スコップで土をほぐし、ふるいにかけて細かい土を分けます。
残った粗い土の中から根っこを取りわけます。
粗い土→細かい土の順でプランターに戻します。



■ 繰り返し育てる②

虫や病気が付いていない場合は、まき直さなくても、
双葉の上の枝分かれ部分を残して(地面から3～5cm上で)収穫することで、自然に再生して連続収穫する事もできます。

繰り返し育てる場合の留意点

繰り返し栽培を行うと徐々に土の養分がなくなるので、葉っぱの色が薄くなってきます。葉っぱの色が薄くなってきた場合は土を取り替えて、新たに始めてください(アブラナ科の方が養分がなくなりやすいです)。



写真では10月17日に収穫して(右)、20日間で左のように再生しました

自然のタネ

国内で育成・採種した自然農法の種子
果菜類を中心に各種取りそろえています

詳しくはWebで

自然のタネ

検索

